



Guía para el Detox Plan Juice Up

Que es un détox cleanse?

Es un ayuno de alimentos sólidos durante el cual solamente se consumen jugos cold pressed de pura fruta y verdura.

Todos necesitamos limpiarnos y volver a empezar de vez en cuando. El ritmo de vida en la ciudad es intenso y nuestro Détox Plan es la forma perfecta de eliminar las toxinas que vamos acumulando permitiéndole un descanso a tu sistema digestivo y resetando tu sistema inmunológico.

Nuestro détox plan te dejará sintiendote purificado, enfocado y con la energía necesaria para encarar los desafíos de tu vida cotidiana.

Nuestra selección de jugos cold pressed, le aportan al cuerpo una inyección de enzimas, vitaminas y minerales, que son rápida y fácilmente absorbidas por tu organismo.

Contamos con planes de 1, 3 y 5 días, dependiendo de la profundidad de la limpieza que se quiera hacer.

Detox plan de 1 día

Es ideal para principiantes, o como punto de partida para una alimentación más sana. Se puede repetir regularmente con una frecuencia semanal o quincenal.

Detox plan de 3 días

Los resultados ya empiezan a sentirse de otra manera, y nuestro cuerpo comenzará a experimentar el verdadero proceso de cleansing. Es excelente como un rito mensual para mantenimiento de una alimentación saludable.

Detox plan de 5 días

Maximiza la eliminación de toxinas, a la vez que regenera y fortalece los sistemas inmunológicos y digestivos. Se siente un excedente de energía producto de que el cuerpo descansa del proceso de la digestión.

Durante el détox plan

Recomendamos comenzar el día con un vaso de agua tibia con medio limón exprimido. Luego, cuando sientas hambre, podés comenzar con nuestros jugos. Lo ideal es tomar uno cada 2 horas o dos horas y media. Se puede tomar tanta agua como se desee.

Se puede seguir el orden de los jugos según su numeración ya que están pensados para aportarte los nutrientes y vitaminas que cada momento del día requiere, pero también hay flexibilidad para modificarlo si se desea.

Evitar hacer grandes esfuerzos y hacer ejercicio liviano como caminatas, yoga o pilates.

Es normal sentir algún malestar, dolor de cabeza o fatiga, especialmente las primeras veces o si nuestra alimentación habitual consta de un buen porcentaje de comida procesada, ya que el cuerpo necesita eliminar muchas toxinas.



Pre y post Détox Plan

En preparación para el Détox Plan, recomendamos eliminar los siguientes alimentos durante las 48 horas anteriores: carnes, lácteos, cafeína, comidas procesadas, azúcares refinadas y alcohol.

Es preferible durante este tiempo realizar una alimentación raw a base de frutas, verduras de hoja verde, frutas secas y semillas.

De esta manera, el shock por el cambio repentino en la dieta no será tan grande y el proceso de desintoxicación será más llevadero.

Una vez finalizado el cleanse, recomendamos continuar la dieta raw el mayor tiempo posible para mantener el proceso détox.

Beneficios de nuestro détox plan

- Eliminar toxinas e impurezas de nuestro cuerpo
- Eliminar inflamaciones
- Darle un descanso al sistema digestivo
- Ayuda a deshacerse de malos hábitos alimenticios y adicciones alcohólicas
- Aclarar la mente
- Disponer de energía adicional ya que el cuerpo no la gasta digiriendo
- Mejorar aspecto de piel, pelo y ojos
- Perder peso

Aclaraciones adicionales

Si estás embarazada, haciendo alguna dieta en particular o tenés restricciones alimenticias, por favor consultá al médico antes de comenzar un programa.

Nuestros jugos consisten en 100% fruta y verdura sin ningún aditivo ni conservante, no tienen azúcar agregada y son gluten free.