



# JUIZS COACHING



Je bent niet alleen, we zijn er om je te helpen!










Elke keer wanneer je iets eet, wordt je immuunsysteem geactiveerd. Met de JUIZS sapkuur geef je je immuunsysteem dus echt een paar dagen rust, zodat deze zich kan richten op het opruimen van al sluimerende kleine ontstekingen. Dit wordt ook wel het opruimen van **inflammaties** genoemd.

Je zal dus nu - tijdens de sapkuur - veel minder eet momenten hebben dan dat je normaal gewend bent. Dit kan best pittig zijn. Daarom zijn wij er om je er doorheen te helpen! Voor elke detox kuur hebben we een speciaal coaching programma opgesteld.

Check het coaching programma van jouw detox:

**3 DAGEN :**  Online coaching programma  
 Whats-app support op **06-12929764**

**5 DAGEN :**  Online coaching programma  
 Whats-app support op **06-12929764**  
 (video) call voedingsadvies

**7 DAGEN :**  Online coaching programma  
 Whats-app support op **06-12929764**  
 (video) call voedingsadvies  
 21 dagen check

## VOOR DAT JE BEGINT. ONZE AFBOUWTIPS :

**Begin minimaal 3 dagen van te voren met je afbouw!**

- 1) Plan je detox!
- 2) Eet de dagen voorafgaand aan je detox zo clean mogelijk
- 3) Bouw langzaam je koffie af, elke dag eentje minder
- 4) Probeer de laatste dagen voor je detox vegetarisch te eten
- 5) Laat alcohol, vetzig eten en zoetigheid staan
- 6) Liever ook geen rood vlees, want dat duurt voor je darmen erg lang om te verteren
- 7) Eet de laatste dagen voor je detox geen koolhydraten uit witte graansoorten (denk aan wit brood, witte pasta)
- 8) Probeer maximaal 3x per dag te eten, max. 2 tussendoortjes
- 9) Probeer de recepten uit het bijgeleverde receptenboek voor je op-en afbouw dagen
- 10) Bereid je mentaal ook voor, wat wil je met de detox bereiken!



# JUIZS MENU TILL DINNER



# JUIZS MENU TILL DINNER

Wat leuk dat je het nieuwe detox programma van JUIZS gaat doen!

We hebben het programma als volgt ingedeeld: op de **ONEVEN** dagen (dag 1, 3 en evt. 5 en 7) drink je de sappen van de **GREEN DAY**, op deze dag ligt de focus op groentesappen. Op de **EVEN** dagen (dag 2 en evt. dag 4 en 6 bij de langere sapkuren) drink je de sappen van de **MILD DAY**, dit is je meer gemixtere dag.



Bij de **JUIZS Till Dinner Sapkuur** drink je in totaal 1 smoothie, 2 sappen, 1 kokoswater en 2 shots per dag. Daarnaast mag je 1 lichte, vegetarische maaltijd. Check hiervoor ook het bijgeleverde receptenboekje. Je mag onbeperkt kruiden of groene thee en water drinken gedurende de dag. Trek je het echt niet zonder eten, neem dan wat rauwkost. Sport je veel, neem dan een extra eiwitbron extra.

Een **JUIZS Till Dinner Sapkuur** doe je niet zomaar. Net zoals bij een wedstrijd van 10km hardlopen bereid je je lichaam er goed op voor. Check daarom nogmaals de achterkant van deze folder en onze website voor tips voor een goede **afbouw**.

Hetzelfde geldt straks na je sapkuur voor de **opbouw**. Laat je lichaam weer rustig wennen aan vast voedsel.

## We helpen je graag!



## ONEVEN DAG : GREEN DAY EVEN DAG : MILD DAY



### BIJ OPSTAAN :

Boost je metabolisme!  
Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout

09:00		<b>NIEUW SHOT</b> Green Ginger Gember is een natuurlijke vet verbrander, <b>nieuw</b> in combinatie met spinazie	Kcal 20
11:00		<b>i'M SMOOTHIE</b> Avocado Cucumber Fennel 60% Avocado heeft meer eiwitten dan andere groente	Kcal 107,5
13:00		<b>NIEUW i'M JUICE</b> Pomme granate 100% Granaatappel is 1 van de sterkste anti-oxidanten	Kcal 227,5
15:00		<b>SHOT</b> Turmeric Kurkuma is sterk ontstekingsremmend	Kcal 24
17:00		<b>i'M JUICE</b> Cucumber Spinach 52% Spinazie zit bomvol vitamine en mineralen	Kcal 77,5
<b>DURING THE DAY</b>		<b>NIEUW i'M WATER COCONUT</b> kokoswater Bron van mineralen zoals kalium, magnesium, natrium en calcium	Kcal 50
		<b>TOTAAL</b>	<b>Kcal 506,5</b>
<b>'S AVONDS</b>		<b>LICHTE, VEGETARISCHE MAALTIJD</b> Check hiervoor ter inspiratie het bijgeleverde receptenboekje	

### BIJ OPSTAAN :

Boost je metabolisme!  
Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout

09:00		<b>SHOT</b> Ginger Gember is een natuurlijke vetverbrander	Kcal 22
11:00		<b>NIEUW i'M SMOOTHIE</b> Avocado Mango Coconut Avocado heeft meer eiwitten dan andere groente	Kcal 190
13:00		<b>i'M JUICE</b> Beet Carrot 51% Rode biet zorgt voor betere zuurstofopname	Kcal 122,5
15:00		<b>NIEUW SHOT SEASONAL: NU</b> Cold Care Heerlijke shot om je immuunsysteem te boosten	Kcal 49,2
17:00		<b>i'M JUICE</b> Carrot Orange Ginger Wortel en Sinaasappel zijn vitamine C bronnen	Kcal 95
<b>DURING THE DAY</b>		<b>NIEUW i'M WATER COCONUT</b> kokoswater Bron van mineralen zoals kalium, magnesium, natrium en calcium	Kcal 50
		<b>TOTAAL</b>	<b>Kcal 478,7</b>
<b>'S AVONDS</b>		<b>LICHTE, VEGETARISCHE MAALTIJD</b> Check hiervoor ter inspiratie het bijgeleverde receptenboekje	