



Receptenboek

Detox op - en afbouwdagen:
tips | dagschema's | recepten

www.juizs.nl



VOORBEREIDING OP JE DETOX

Welkom in de op-en afbouw brochure van JUIZS!

In deze op-en afbouw brochure vindt je eetschema's, recepten en tips voor je op en afbouwdagen. Samen met JUIZS klant Bianca, hebben wij makkelijke, gezonde en super lekkere recepten samen gesteld. Weet jij nou ook een leuk recept? Mail het ons naar hallo@juizs.nl

Afbouwen = Key

Een goede afbouw is de halve detox!

Net zoals een wedstrijd van 10km hardlopen, doe je een detox sapkuur niet zomaar en bereid je je lichaam erop voor. We hebben daarom de volgende 10 gouden regels voor je opgesteld:

10 gouden detox regels

1) Plan je detox!

2) Eet de dagen voorafgaand aan je detox zo clean mogelijk.

In deze folder vind je een voorbeeld schema met recepten, die je kunt gebruiken. Hier en daar verwerken we ook de sapjes van JUIZS in de recepten, maar dat hoeft niet!

3) Bouw langzaam je koffie af, elke dag eentje minder.

Drink je veel koffie? Begin op tijd met afbouwen, evt. eerst met cafeïne vrije koffie

4) Probeer de laatste dag voor je detox vegetarisch te eten.

5) Laat alcohol, vetig eten en zoetheid 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 (liever zo min mogelijk tussendoortjes)

9) Bekijk ook het online coaching programma van JUIZS!

Je ontvangt een speciaal wachtwoord van ons waarmee je kan inloggen. Dit wachtwoord ontvang je **een dag voorafgaand** aan de bezorging van je pakket.

10) Bereid je mentaal ook voor, wat wil je met de detox bereiken



DRIE DAGEN VOORAFGAAND AAN JE DETOX

Ja, over vier dagen is het zover, dan begin je met je Detox Sapkuur. Om zo min mogelijk last van ontgiftingsverschijnselen te hebben, adviseren we je vanaf vandaag al af te bouwen met je eten.

TIPS VOOR AFBOUWDAG 3

Probeer vandaag slechts 3 maaltijden te eten en tussendoortjes zoveel mogelijk te skippen. Lukt dat niet? Neem dan wat rauwkost, een stuk fruit, een gekookt eitje of een handje noten. Alcohol is vanaf vandaag een **NO GO**.

Boodschappenlijstje Afbouw dag 3:

- 1/4 citroen
- doosje blauwe bessen
- granaatappelpitjes
- kokoswater (**optioneel die van JUIZS**)
- avocado
- (spelt) crackers
- eieren
- 12 gamba's
- 1 ui
- duim verse gember
- 1 knoflookteentje
- 150 gram quinoa
- 100 gram (baby) spinazie
- 1 appel
- 50 gram ongebrande noten

uit je voorraadkast:

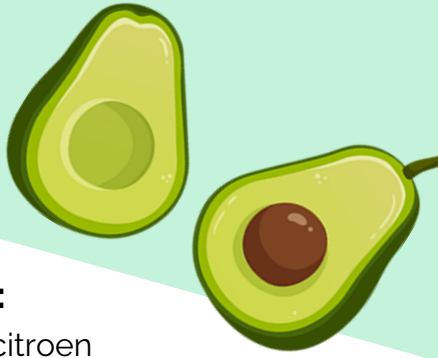
- lijnzaad
- chiazaad
- honing
- sojasaus
- sesamolie
- (kokos)olie om in te bakken
- peper en zout



AFBOUWDAG 3

VOORBEELD SCHEMA

3 gezonde maaltijden
max. 2 tussendoortjes:



07:30 Start van de dag:

glas lauwwarm water met citroen

09:00 Ontbijt:

Anti-Oxidanten smoothie

wat heb je nodig?:

- 50 gram blauwe bessen (een goede hand vol dus)
- 25 gram granaatappel pitjes
- 250 ml kokoswater (optioneel van JUIZS)
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel lijnzaad

Hoe maak je het?:

Blend alle ingrediënten door elkaar tot een heerlijke smoothie

13:00 Lunch

(Spelt) crackers avocado en ei

wat heb je nodig?:

- 2 (spelt) crackers
- 2 gekookte eitjes
- 1/2 avocado
- handje baby spinazie
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?:

Kook de eitjes tot de hardheid die jij lekker vindt. Beleg de crackers met de baby spinazie, een 1/2 avocado en de eitjes. Breng op smaak met peper en zout.



11:00 Tussendoortje 1: appel

15:00 Tussendoortje 2: 50 gr noten

Hoe maak je het?:

- Breng een pan ruim water aan de kook
- Was de quinoa in een vergiet en kook deze gaar conform de verpakking
- Verwarm wat (kokos) olie in een wok en fruit de knoflook, uitje en verse gember op middelhoog vuur
- Voeg de gamba's toe en wok deze totdat ze mooi gaar en roze zijn
- voeg de spinazie toe en wok deze 2 minuten mee
- klop een sausje van de honing, sojasaus en sesamolie
- giet de gekookte quinoa af en voeg deze aan de gewokte gamba's toe
- Blus af met het sausje van honing, sojasaus en sesamolie
- Verwarm nog een minuutje verder en je bent ready to eat!

18:30 Diner:

Garnalen met Quinoa en Spinazie

wat heb je nodig? (voor 2 personen):

- 12 gamba's (6 per persoon)*
- 1 uitje gesnipperd
- duim verse gember, fijngesnipperd
- 1 knoflookteentje, vers gesnipperd
- 150 gram quinoa
- 3 grote handen verse (baby) spinazie
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel sesamolie
- (kokos)olie om in te bakken

Ben je vegetarisch? Vervang de gamba's door kastanjechampignons. Eet je geen vis? Neem dan kipfilet in de plaats!

TWEE DAGEN VOORAFGAAND AAN JE DETOX

De eerste afbouwdag overleefd! Vandaag de tweede afbouwdag. Drink je normaal gesproken veel koffie? Probeer vandaag maar echt maximaal twee kopjes koffie te drinken.

TIPS VOOR AFBOWWDAG 2

Probeer vandaag nog maximaal 1 koolhydratenbron te eten. Dus heb je al koolhydraten gegeten bij je ontbijt of lunch? Dan skip je deze bij je avondeten zoals in het voorbeeld recept van vandaag. Ook proberen we vandaag maar 1 tussendoortje te nemen.

Boodschappenlijstje Afbouw dag 2:

- 1 1/4 citroen
- amandelmelk
- **optioneel: 1/2 Carrot Orange Ginger van JUIZS**
- 100 gram wortelen, waarvan 50 gram geraspt
- 1 sinaasappel (ook de rasp van 1 sinaasappel)
- 3 eieren
- 50 gram baby spinazie
- 2 eetlepels hummus
- 1 kleine bloemkool
- handvol verse kruiden: dille, koriander, munt
- 2 stukjes kabeljauw (of andere witvis)
- 150 gram Griekse yoghurt
- 50 gram granaatappelpitjes
- 1 zakje veldsla
- 1 handje walnoten of amandelen

uit je voorraadkast:

- haverhout
- kaneel
- honing
- paprikapoeder
- Italiaanse kruiden
- (kokos)olie om in te bakken
- peper en zout



AFBOUWDAG 2

VOORBEELD SCHEMA



07:30 Start van de dag:

glas lauwwarm water met citroen

09:00 Ontbijt:

Carrot orange havermout

wat heb je nodig?:

- 50 gram havermout
- 200 ml amandelmelk
- **optie:** 1/2 carrot orange ginger van JUIZS
- 50 gram geraspte wortel
- 1 sinaasappel in partjes, rasp van de schil
- kaneel naar smaak
- 50 gram elitehaver (noten met rozijnen)

Hoe maak je het?:

Maak een havermoutje met bovenstaande ingrediënten. Garneer met kaneel, sinaasappel, rasp en de elitehaver.



18:30 Diner:

Geroosterde bloemkool met vis

wat heb je nodig? (voor 2 personen):

- 1 kleine bloemkool
- 5 gram paprika poeder
- handvol verse kruiden: dille, koriander, munt
- 2 stukjes kabeljauw (of andere witvis)
- 1 citroen
- 5 gram Italiaanse kruiden
- 150 gram Griekse yoghurt
- 50 gram granaatappelpitjes
- 1 zakje veldsla
- 1 handje walnoten of amandelen
- honing
- olijfolie

Ben je vegetarisch? Vervang de vis door feta kaas door je salade heen.

1x koolhydraten

licht verteerbare eiwitbron
slechts 1 tussendoortje:

13:00 Lunch

Omelet met spinazie

wat heb je nodig?:

- 3 eieren
- 2 handjes baby spinazie
- (kokos) olie om in te bakken
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?:

Kluts de eitjes los met water, voeg de spinazie toe en maak er een heerlijke groente omelet van!

15:00 Tussendoortje:

50 gram wortels met hummus



Hoe maak je het?:

- Verwarm de oven op 220 graden. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en hussel ze om met olijfolie en 1 theelepel italiaanse kruiden, een snufje zout en peper
- Spreid de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 12-15 minuten
- Hak de dille fijn en pers de citroen uit. Maak een marinade voor de vis van 1 theelepel paprikapoeder, sap van een halve citroen, 1 eetlepel olie en de helft van de gehakte dille. Bestrijk de vis er mee.
- Meng de yoghurt met de rest van de Italiaanse kruiden, een snufje zout en peper.
- Maak een dressing van de rest van het citroensap, 1 el honing en 1 el olijfolie. Maak de veldsla hiermee aan en voeg de granaatappelpitjes toe
- Verwarm een koekenpan met een klein beetje (kokos)olie en bak de vis goudbruin ca 3 minuten aan beide kanten.
- Serveer de vis met salade, yoghurt saus en geroosterde bloemkool

LAATSTE DAG VOORAFGAAND AAN JE DETOX

- Morgen is het zover! Morgen ga je eraan geloven en begin je aan jouw JUIZS sapkuur. Nam je gisteren en eergisteren nog de tussendoortjes?
- Probeer vandaag je eetmomenten echt te beperken naar drie keer per dag en helemaal geen koffie meer.

TIPS VOOR AFBOUWDAG 1

- Probeer vandaag alleen nog maar groente te eten. Wist je dat soep een ideale manier is om veel groente te eten?

Boodschappenlijstje

Afbouw dag 1:

- 1/4 citroen
- 4 selderijstengels
- 1 appel
- **optioneel 2 green ginger shots JUIZS anders een duim gember geraspt**
- roerbakgroente mix
- zeekraal
- champignons
- 6 gekleurde paprika's in stukjes gesneden
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- verse basilicum

uit je voorraadkast:

- 1 bouillonblokje
- 1 blikje (biologische) tomatenstukjes
- sojasaus
- olijfolie
- bakpapier
- (kokos)olie om in te bakken
- peper en zout



AFBOUWDAG 1

VOORBEELD SCHEMA

alleen maar groente en fruit
geen koffie
geen tussendoortjes meer



07:30 Start van de dag:
glas lauwwarm water met citroen

09:00 Ontbijt: **Super Slim Green Ginger Sellery**

wat heb je nodig?:

- **Optioneel:** 2 green ginger shots van JUIZS anders een duim gember geraspt
- 1 appel
- 4 stengels bleekselderij
- 1 glas water

Hoe maak je het?:

Blend alle ingrediënten door elkaar tot een heerlijke smoothie.

13:00 Lunch

Geroerbakte groente met zeekraal

wat heb je nodig?:

- 100 gram roerbakmix naar keuze
- 1/2 doosje champignons, in plakjes gesneden
- 1/2 bakje zeekraal
- (kokos) olie om in te bakken
- sojasaus om af blussen
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?:

Verwarm in een wok de (kokos)olie. Voeg de zeekraal, roerbakmix en champignons toe en roerbak de groente 4 minuten. Blus af met sojasaus



18:30 Diner:

Geroosterde paprika-tomaat soep

wat heb je nodig? (voor 2 personen):

- 6 gekleurde paprika's in stukjes gesneden
- 1 blikje (biologische) tomatenstukjes
- 1 uitje gesnipperd
- 1 bouillonblokje
- 1 knoflookteentje, vers gesnipperd
- 300 ml gekookt water
- evt. verse basilicum
- peper en zout
- olijfolie
- bakpapier

Hoe maak je het?:

- Verwarm de oven op 180 graden
- Bekleed een bakplaat met bakpapier
- Hussel de stukjes paprika, ui en knoflook met wat peper, zout en olijfolie en rooster deze in de oven tot de randjes wat gaan kleuren ca. 20 minuten
- Voeg de tomaten uit blik met het bouillonblokje, (gekookt) water en de geroosterde groente in een blender en mix alles totdat er een dikke soep ontstaat
- Verwarm nog een minuutje verder in een pan, breng op smaak met wat peper en zout.
- Garneer evt. met wat verse blaadjes basilicum en je bent ready to eat!



Photo: love.thehague

NOW IT'S TIME TO DETOX

Heel veel succes gewenst!
check ook het online
coaching programma

EERSTE DAG NA JE DETOX

Je hebt je detox weer achter de rug en vanaf vandaag mag je je eten weer opbouwen! Wij adviseren je dat in fasen te doen en rustig weer je lichaam te laten wennen aan vast voedsel.

TIPS VOOR OPBOUWDAG 1

Tijdens de detox sapkuur hebben we je in het programma al laten wennen aan Intermittent Fasting, aangezien je je eerste sapje pas om 11:00 neemt. Onze tip is om na je detox dit ritme proberen vast te houden en pas je ontbijt te nemen wanneer je echt honger hebt. Gedurende de eerste dag is het belangrijk om goed bewust waar te nemen hoe voedsel valt. Probeer dus ook rustig te beginnen, bij voorkeur met enkel groente en fruit.

Boodschappenlijstje **Opbouw dag 1:**

- 1/4 citroen
- 1 appel
- 1 rode paprika
- 3 champignons
- 1 handje taugé
- 50 gram roerbakgroente
- 100 gram baby spinazie
- 1 stronk broccoli, in roosjes gesneden
- 1 avocado
- 50 gram (1 handje) bosbessen
- 50 gram (1 handje) granaatappel pitjes

uit je voorraadkast:

- 1 miso bouillonblokje
(te koop bij Ekoplaza)
- 2 eetlepels salade mix van
pijnboompitten, zonnebloempitten en
pompoenpitten
- balsamico azijn
- olijfolie
- peper en zout



OPBOUWDAG 1

VOORBEELD SCHEMA

alleen maar groente en fruit
liever nog geen koffie
bewust opbouwen



07:30 Start van de dag:
glas lauwwarm water met citroen

Ontbijt: pas bij echte honger
Appel

waarom?:

laat je lichaam echt rustig weer wennen aan vast voedsel. Begin met een appel en kijk hoe deze valt.

13:00 Lunch

Misosoep met groente

wat heb je nodig?:

- 1 miso bouillonblokje (te koop bij Ekoplaza)
- 1 rode paprika
- 3 champignons
- 1 handje tauge
- 50 gram roerbakgroente
- 150ml kokend water

Hoe maak je het?:

- Breng water met het miso bouillonblokje aan de kook.
- voeg de groente, champignons en tauge toe en verwarm nog een paar minuutjes door



18:30 Diner:

Vitamine C salade

wat heb je nodig? (voor 2 personen):

- 100 gram baby spinazie
- 1 stronk broccoli, in roosjes gesneden
- 1 avocado
- 50 gram (1 handje) bosbessen
- 50 gram granaatappel pitjes
- 2 eetlepels salade mix van pijnboompitten, zonnebloempitten en pompoenpitten
- Olijfolie
- Balsamico azijn
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?:

- Blancheer de broccoli kort (3-4 minuten) in ruim kokend water met wat zout
- Giet de broccoli af en laat een beetje afkoelen.
- Snijd de avocado in stukjes.
- Maak het bord op met de babyspinazie, broccoli, stukjes avocado, bosbessen, granaatappel pitjes en salade mix.
- Besprenkel de salade met een klein beetje olijfolie (extra vierge) en balsamico azijn. Breng op smaak met peper en zout

TWEE DAGEN NA JE DETOX

Vandaag is het alweer de tweede dag na je detox! Hoe is het eten van gisteren bevallen? Vanaf vandaag mag je weer een licht verteerbare eiwit bron en onverzadigde vetten aan je voedsel toevoegen, denk bijvoorbeeld aan ei, witte vis, kipfilet of eiwitten uit peulvruchten.

TIPS VOOR OPBOUWDAG 2

Probeer vandaag nog zoveel mogelijk koolhydraat arm te blijven. Tussendoortjes, liever nog niet, maar als het echt anders niet lukt dan graag wat rauwkost naar keuze.

Boodschappenlijstje Opbouw dag 2:

- 1/4 citroen
- amandelmelk
- 1 gele paprika
- 1 wortel
- 1 citroen
- **Optioneel:** 1/2 kurkuma shot van JUIZS of een halve duim kurkuma wortel
- 1/2 sinaasappel
- 1 dadel
- 1/2 appel
- 1/2 peer
- 2 eieren
- 1 grote broccoli
- 1 mango
- 1 rode paprika
- 1 handjevol verse koriander

uit je voorraadkast:

- 2 eetlepels sesamolie
- 1 eetlepel ahorn siroop
- 1 grote theelepel sambal chili pasta
- 1 teentje knoflook
- 1 handjevol cashewnoten
- kaneelpoeder
- (kokos) olie om in te bakken



OPBOUWDAG 2

VOORBEELD SCHEMA

liever nog geen koolhydraten
licht verteerbare eiwitbron
slechts 1 tussendoortje:



07:30 Start van de dag:

glas lauwwarm water met citroen

Ontbijt: pas bij echte honger

Sun in a glass smoothie

wat heb je nodig?:

- 1 gele paprika
- 1 wortel
- ½ citroen
- **Optioneel:** ½ kurkuma shot van JUIZS of een halve duim kurkuma wortel
- ½ sinaasappel
- 1 dadel
- 200 ml amandelmelk

Hoe maak je het?:

Blend alle ingrediënten door elkaar tot een heerlijke smoothie.

13:00 Lunch

Recept van Bianca: zoete omelet

wat heb je nodig?:

- ½ appel
- ½ peer
- 2 eitjes
- Amandelmelk om mee los te kloppen
- Kaneel naar smaak

Hoe maak je het?:

Kluts de eitjes los met amandelmelk, voeg het fruit toe en maak er een heerlijke zoete omelet van!



15:00 Tussendoortje:

100 gram snackgroente naar keuze

18:30 Diner:

Thaise broccoli salade

wat heb je nodig? (voor 2 personen):

- 1 grote broccoli, in roosjes gesneden
 - 1 mango
 - 1 rode paprika
 - 1 handjevol koriander, fijn gesneden
- Voor de dressing:
- ½ citroen, het sap
 - 2 eetlepels sesamolie
 - 1 eetlepel ahorn siroop
 - 1 grote theelepel sambal chili pasta
 - 1 teentje knoflook, geperst
 - 1 handjevol cashewnoten, grof gehakt

De salade is super lekker zo, maar je kunt 80 gram garnalen, tofu of kipfilet pp. toevoegen voor extra eiwitten.

Hoe maak je het?:

- Snijd de broccoli in roosjes en de steel in kleine stukjes, Blancheer deze knapperig gaar in ruim kokend water in 3-4 minuten
- Doe de stelen van de broccoli in een keukenmachine en maal grof.
- Pel de mango, ontdoe de paprika van de steel en de zaadjes en snijd allebei in blokjes.
- Meng het citroensap met de sesamolie, de ahornsiroop, de sambal chili pasta en de geperste knoflook tot een egale dressing met de gemalen broccolisteeeltjes.
- Proef, breng op smaak met extra chili, ahornsiroop en eventueel zout en peper.
- Voeg de broccoli roosjes, paprika, mango en koriander bij elkaar en mix de dressing er doorheen.
- Bestrooi met de grof gehakte cashewnoten en koriander

DRIE DAGEN NA JE DETOX

Vandaag is het alweer jouw laatste dag van het opbouwschema. Vandaag mag je weer alles eten: groente -en fruit, eiwitten en ook weer koolhydraten (wel lievere de gezondere varianten) maar houd deze wel in balans, want koolhydraten eet je al snel te veel.

TIPS VOOR OPBOUWDAG 3

Probeer een balans te vinden in het eten van je koolhydraten: eet je overdag zoals in het voorbeeld schema koolhydraten, neem dan 's avonds een koolhydraatarme maaltijd zoals deze kikkererwten curry.

Boodschappenlijstje **Opbouw dag 3:**

- 1/4 citroen
- 125 ml granaatappelsap (**optie van JUIZS**)
- 1/2 banaan
- 2 handjes baby spinazie
- amandelmelk
- evt. 1 eetlepel (vegan) proteïne poeder
- 1 schaaltje diepgevroren rood fruit
- evt. vers fruit om mee te garneren
- 1 wortelwrap (fairtrade)
- 2 eetlepels hummus
- 1/2 avocado
- 2 baby bietjes (mini rode bietjes)
- 2 eetlepels hüttenkäse
- 1/2 aubergine en 1/2 courgette
- handje verse koriander
- duim verse gember
- 1 ui

uit de voorraadkast:

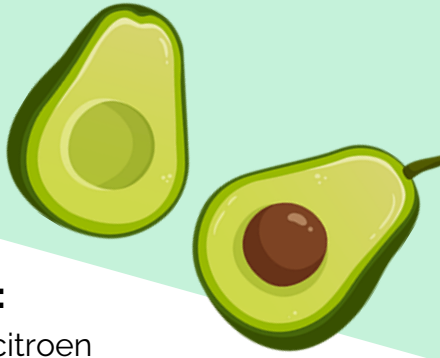
- 1/2 blikje kikkererwten
- 1 knoflookteen
- 1 blikje tomaten blokjes (Bio)
- 1/2 pakje kokosmelk
- kaneel en komijnpoeder naar smaak
- (kokos)olie om in te bakken



OPBOUWDAG 3

VOORBEELD SCHEMA

3 gezonde maaltijden
max. 2 tussendoortjes
Koolhydraten in balans



07:30 Start van de dag:

glas lauwwarm water met citroen

Ontbijt:

Red morning smoothiebowl

wat heb je nodig?:

- 125 ml granaatappelsap (optie van JUIZS)
- 1/2 banaan
- 1 handje baby spinazie
- 100 ml amandelmelk
- evt. 1 eetlepel (vegan) proteïne poeder
- 1 schaaltje diepgevroren rood fruit
- evt. vers fruit om mee te garneren

Hoe maak je het?:

Blend alle ingrediënten door elkaar tot een heerlijke smoothie



13:00 Lunch

Groente wrap met hummus

wat heb je nodig?:

- 1 wortelwrap (fairtrade)
- 2 eetlepels hummus
- 1 handje baby spinazie
- 1/2 avocado
- 2 baby bietjes (mini rode bietjes)
- 2 eetlepels hüttenkäse
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?:

- verwarm de groentewrap 30 seconde aan iedere kant in een verwarmde koekenpan
- beleg deze vervolgens met de hummus, spinazie, avocado, bietjes en hüttenkäse. Breng op smaak met zout en peper.

11:00 Tussendoortje 1: appel

15:00 Tussendoortje 2: 50 gr noten

18:30 Diner:

Kikkererwten curry

wat heb je nodig? (voor 2 personen):

- 1/2 blikje kikkererwten
- 1 uitje gesnipperd
- duim verse gember, fijngesnipperd
- 1 knoflookteentje, vers gesnipperd
- 1/2 aubergine, in blokjes gesneden
- 1/2 courgette, in blokjes gesneden
- 1 blikje tomaten blokjes (Bio)
- 1/2 pakje kokosmelk
- 100 ml water
- kaneel en komijnpoeder naar smaak
- handje verse koriander, fijngehakt
- (kokos)olie om in te bakken

Hoe maak je het?:

- verwarm wat (kokos) olie in een wok en fruit de knoflook, uitje en verse gember op middelhoog vuur
- voeg de aubergine en courgette toe en bak deze 5 minuten mee, stoof de groente voor 5 minuten nog in 100 ml water
- voeg de tomatenblokjes en kikkererwten, komijn en kaneelpoeder naar smaak toe en laat de curry 10 minuten sudderen op laag vuur
- voeg vervolgens naar smaak wat kokosmelk toe en garneer met de fijngehakte koriander
- verwarm nog een minuutje verder en je bent ready to eat!



Bianca is klant bij JUIZS. Na haar persoonlijke voedingsgesprek met Sylvia is ze ook begonnen met intermittent fasting in haar leven te integreren. Verder is ze fan van de gembershotjes, vooral de Green Ginger shots en het JUIZS Kokoswater,

Bianca heeft een passie voor het bedenken van gezonde gerechten. In een brainstorm sessie met Sylvia, heeft ze haar meest favoriete recepten met Sylvia gedeeld. Een aantal hiervan vind je terug in dit receptenboek!

Sylvia is in 2015 met het concept van JUIZS begonnen, omdat een gezonde levensstijl echt een passie van haar is en zij mensen wilt inspireren en motiveren net iets gezonder te leven, maar wel op een leuke en persoonlijke wijze.

Sylvia is gecertificeerd als orthomoleculaire voedingsadviseur, orthomoleculair detox consulent, consulent hormoonfactor, consulent oervoeding en als (power) yoga docente. Verder is zij fan van intermittent fasting (IF) en legt ze de basis principes van IF in haar persoonlijke voedingsadvies gesprekken verder uit.



**Je hebt dit receptenboek
ontvangen bij je detox
sapkuur van JUIZS**

www.juizs.nl