

GUIA DE LIMPIEZA DE JUGOS

¡HOLA, GRACIAS POR ELEGIR NUESTROS JUGOS NATURALES!

¿Qué es una limpieza de jugos?

Las limpiezas de jugo son diseñadas para restaurar y rejuvenecer el cuerpo mientras le da un descanso de la digestión de alimentos sólidos. Durante la limpieza, se beberán solo jugos y se cortarán el resto de los alimentos, con la excepción de beber bastante agua y tes sin cafeína.

La limpieza también ayuda a eliminar las toxinas, conservantes y “basura” a la cual nuestros cuerpos están expuestos diariamente.

NUESTROS jugos son 100% frescos, basados en 100% plantas y vegetales orgánicos. Sin colorantes, sin hormonas, sin preservativos.

Uno de los grandes beneficios de los jugos es que concentran todas las vitaminas, minerales, enzimas y clorofila de las hortalizas y frutas en el jugo.

El objetivo de la limpieza de jugos es de la desintoxicación del cuerpo y deshacerse de toxinas.

Los jugos tienen muchos otros beneficios para la salud también tales como.

- la desinflamación de su abdomen
- desinflamación del cuerpo
- depuración del intestino
- acelera su metabolismo
- mejora su ciclo de dormir
- ayuda con el estrés y ansiedad
- mejora la digestión
- esclarece la piel
- ayuda a eliminar los antojos de azúcar y cafeína.

Al final de su limpieza usted le dará la oportunidad a su cuerpo de sentirse mejor y sobre todo de comenzar una mejor relación con la comida saludable.

2 DIAS ANTES DE LA LIMPIEZA

Entre más preparado tu cuerpo este, más fácil será poder completar la limpieza.

Cuáles son los pasos para prepararte?

DOS DIAS ANTES ELIMINA:

- LACTEOS • GLUTEN • ALCOHOL • CAFEINA • NICOTINA • CARNES • GRASAS Y FRITURAS



La meta es preparar al cuerpo y ponerlo en modo de desintoxicación y evitar las comidas que elevan la glucosa. Los aminoácidos y proteínas de animal activan el MTOR y hace el proceso de autofagia mucho más difícil. Estimulantes son parte de lo habitual, y lo último que queremos son antojos que nos interrumpan la limpieza.

¡ELIMINANDO ESTOS DE TU DIETA AYUDARA A COMPLETAR EL PROGRAMA DE UNA FORMA MAS EFECTIVA Y SIN INTERRUPCIONES!

MIENTRAS ESTES EN EL PROCESO

Mantente activo, camina, practica yoga, trota, pero no levantes pesas.

Toma mucha agua agrega limón si gustas, disfruta los jugos no te los tomes rápido. Dale tiempo a tu estomago que los digiera.

HORARIOS DE LIMPIEZA

PAQUETE BASICO 3 DIAS

REPETIR ESTE PROCESO POR 3 DIAS

8:00AM Te caliente sin cafeína **9:00AM** Jugo Verde (Master cleanse) **10:00AM** 24 oz o más de agua **12:00PM** Revival elixir **1:00PM** Power Glow (jugo naranja) **2:00pm** te sin cafeína **3:00pm** 24oz o mas de agua **4:00PM** E3 LIVE elixir **5:00PM** TE sin cafeina **6:00PM** 24 oz o mas de agua **7:00PM** RED POTION (jugo rojo) **8:00pm** TE de manzanilla

PAQUETE POWER 3 DIAS Y PAQUETE 5 DIAS

paquete power es para quienes son mas activos y necesitan mas proteína de lo normal. Hemos agregamos un smoothie de proteína basado en planta.

El paquete de 5 dias puede ayudarte a perder hasta 10 libras, es un potente desinflamador.

REPETIR TODOS LOS DIAS

8:00AM Te caliente sin cafeína **9:00AM** Jugo Verde (Master cleanse) **10:00AM** 24 oz o más de agua **12:00PM** BERRY POWER SMOOTHIE **1:00PM** REVIVAL ELXIR **2:00pm** Power Glow (jugo naranja) **3:00pm** Te sin cafeina o 24 oz agua **4:00PM** E3 LIVE elixir **5:00PM** TE sin cafeina **6:00PM** 24 oz o mas de agua **7:00PM** RED POTION (jugo rojo) **8:00pm** TE de manzanilla

FELICIDADES! ¿HAS COMPLETADO EL PROGRAMA, COMO TE SIENTES?

¡POR FAVOR HAZNOLO SABER!

¡TODO ES HECHO CON AMOR PARA TI, PARA TU CUERPO... PORQUE LO MERECE!

- Alejandra Escobedo