

BODDY

DETOX
GUIDE

DEDICATION & A PLAN

Welkom op jouw journey naar een betere en gezondere levensstijl!
Niet alleen ons lichaam zal veranderen tijdens deze dagen: ook onze productiviteit en energie zullen de hoogte in schieten! Volg dit boekje nauwgezet en ga de health challenge vandaag aan!

GOED IN JE VEL VOELEN = THE BEGINNING OF A GREAT LIFE!

Wie kan er geen boost gebruiken? All you need is **DEDICATION** and a **PLAN!** Het laatste is alvast een feit met jouw slow juiced sapjeskuur... Proficiat! Onze slowjuicer perst op een koude en langzame manier al het sap uit groenten en fruit. Je maakt op die manier optimaal gebruik van de vitamines die vlak onder de schil zitten. Dit in tegenstelling tot een sapcentrifuge die groenten en fruit vermaalt en het sap eruit "slingert".

WAAROM EEN SAPJESKUUR?

Wanneer men juices drinkt hoeft je lichaam geen andere voedingsstoffen af te breken, waardoor je enkel de belangrijke opneemt. Zo gaan er ook geen onmisbare stoffen verloren!

Juices hebben een positief effect op je lichaam: ze helpen met het behalen van je gewichtsdoelen, het kan de spijsvertering versnellen, zorgen voor een glanzende egale huid, etc.

Je voelt je bovendien fitter en energiever doorheen de dag!

GET UP & START !

In de ochtend neem je best een selder juice die jouw stofwisseling zou kunnen versnellen (My personal favorite: BOOST). De perfecte juice dus om dit in het begin van de dag te doen: we verbranden sowieso al veel in de ochtend, maar dit geeft dat extra duwtje in de rug!

Groenten en fruit mengen brengt nl. heel wat voordelen met zich mee: cholesterol verlagend, goed voor onze darmflora, helpt bij afbreken afval in onze spijsvertering, etc.





THE DAILY MANUAL

Eerste juice drinken wanneer je normaal zou ontbijten. **JUICE 1.**

Na 1,5 à 2 uur drink je jouw 2e juice op. **JUICE 2.**

Lunchtime rond 12-13 uur! Nog honger? Drink een soepje! **JUICE 3.**

2 uur na de lunchtime juice drink je de 4e juice op. **JUICE 4.**

Rond 16 u nuttig je juice nummer 5. **JUICE 5.**

Dinner = winner! Jouw laatste juice van vandaag! Proficiat! **JUICE 6.**

**“KIES ZELF JOUW VOLGORDE, WIJ RADEN AAN OM EEN
GROEN SAPJE TE NEMEN IN DE OCHTEND.”**

BEGINNERS PAKKET

1.

DETOX FOR BEGINNERS

Ben je helemaal nieuw voor Juicing en ben je helemaal geen fan van sapjes die boordenvol groenten zitten? Geen enkel probleem!

Wij zijn hier om jou te helpen :-) Wanneer je kiest voor ons **beginnerspakket** krijg je een combinatie van onze lekkerste sapjes met de hoogste dosis fruit. Op deze manier kan je zeer makkelijk wennen aan het concept van Juicing zonder dat je plots heel je smaakpallet dient om te gooien. Je krijgt een totaliteit van 18 sapjes die je gedurende 3 dagen moet opdrinken.

6 sapjes van 400ml per dag.

Alle sappen worden gepascaliseerd en hebben daarom een houdbaarheidsdatum dat varieert tussen de 2-6 weken.

Koel bewaren in de ijskast.

INTERMEDIATE PAKKET

2.

INTERMEDIATE PAKKET

Wanneer je kiest voor het **intermediate pakket**, krijg je een combinatie van al onze verschillende sapjes. De ideale start voor iemand dat nog niet gekend is met juicing en graag alle verschillende smaken wil proberen. Je krijgt een totaliteit van 18 sapjes die je gedurende 3 dagen moet opdrinken.

6 sapjes van 400ml per dag.

Alle sappen worden gepascaliseerd en hebben daarom een houdbaarheidsdatum dat varieert tussen de 2-6 weken.

Koel bewaren in de ijskast.

PRO DETOX PAKKET

3.

DETOX FOR PRO'S

Ben jij al helemaal gekend met Juicing en wil je volluit gaan voor het beste resultaat? Dan is ons **Pro Detox pakket** helemaal iets voor jou! We kiezen enkel de meest voedzame sapjes die boordenvol groenten en superfoods zitten. Iets pittiger door de hoge dosissen selder maar **Oh so worth it** voor je lichaam. Je krijgt een totaliteit van 18 sapjes die je gedurende 3 dagen moet opdrinken.

6 sapjes van 400ml per dag.

Alle sappen worden gepascaliseerd en hebben daarom een houdbaarheidsdatum dat varieert tussen de 2-6 weken.

Koel bewaren in de ijskast.



**“A HEALTHY OUTSIDE
STARTS FROM THE INSIDE.”**



BETHANIËLEI 35B - 2970 SCHILDE
INFO@BIKINIBODY / WWW.BIKINIBODY.BE