

FAQ

Wat zit er aan ingrediënten in de juices?

| | PREMIUM | SIMPLE |
|--------------|--|-------------------|
| ORANJE JUICE | appel, wortel, komkommer, broccoli & citroen | appel & wortel |
| RODE JUICE | appel, wortel, rode biet, broccoli & citroen | appel & rode biet |
| GROENE JUICE | appel, komkommer, spinazie, broccoli & citroen | appel & komkommer |

GEMBERSHOT gember, appel, citroen **KURKUMASHOT** kurkuma, appel, citroen

**Ben je allergisch voor één van deze ingrediënten? Dan kun je tegen een meerprijs van €0,75 per juice een ingrediënt vervangen door een ander beschikbaar ingrediënt.*

Ik wil graag 10 kilo afvallen, is dit mogelijk met een sappenkuur?

Hoewel wij geen harde beloftes kunnen maken in gewichtsverlies, kunnen wij wel stellen dat de meeste klanten gemiddeld zo'n 500 gram per dag aan gewicht verliezen tijdens het gebruik van onze kuren. Dit is gebaseerd op feedback van onze eigen klanten. Elk lichaam reageert anders, de één verliest meer dan 500 gram per dag en de ander minder.

Mag je bij de kuur eten?

Niets moet van ons! Alleen is het niet de bedoeling bij een sappenkuur dat erbij gegeten wordt, omdat het pauzeren van het verteringsproces een belangrijk component is van detoxen.

Zitten er suikers in de juices?

De juices hebben 0,0 toevoegingen, geen conserveringsmiddelen of toegevoegde suikers. De sap komt puur vanuit rauwe groente en fruit uit een hoogwaardige koude pers. Er zitten slechts van nature aanwezige suikers in de juices.

Hoe zit het met allergieën?

Als je allergisch bent voor een groente of fruitsoort, kun je dit bij ons aangeven en kun je tegen een extra vergoeding van €0,75 per juice een groente of fruitsoort laten vervangen door een andere aanwezige groente of fruitsoort.

Vanaf welke leeftijd kun je de kuur gebruiken?

Wij raden als minimumleeftijd 18 jaar om te saptasten.

Ik wil elke dag 2 juices drinken als maaltijdvervanger, kan dat?

Dit kan zeker, als je niet per se een detox wilt volgen maar slechts extra aan je vitaminebehoefte wilt voldoen, kun je liever dagelijks twee juices drinken. Je kunt dan het beste alle juices invriezen en elke dag twee juices uit de vriezer halen. Hierbij krijg je meer dan genoeg vitaminen binnen voor de hele dag.

Kan ik de kuur volgen als ik zwanger ben of borstvoeding geef?

Nee, vanwege de afvoer van gifstoffen is dit niet mogelijk. De gifstoffen komen dan bij je kindje terecht. Ook via de moedermelk.

Ik heb hartklachten of een andere medische aandoening, is de kuur geschikt voor mij?

Wij kunnen hier geen advies over geven, slechts een medisch specialist. Raadpleeg altijd eerst je eigen arts!

Ik voel me lichthoofdig, misselijk of heb griep en hoofdpijn gekregen na dag 1 van de kuur, is dit normaal?

Het klinkt raar, maar deze symptomen kunnen inderdaad voorkomen. Je lichaam gooit alle gifstoffen eruit en dit gebeurt vaak niet onopgemerkt. Het is echter aan jou om te bepalen of je de kuur wilt voorzetten of dat je bijvoorbeeld overschakelt naar dagelijks meerdere flesjes met één maaltijd erbij om aan te sterken. Luister altijd naar je eigen lichaam..

Wat is de levertijd van mijn bestelling?

Bestellingen voor 11:00 uur op doordeweekse dagen zijn dezelfde avond in huis.
Bestellingen naar België duren 1-2 werkdagen.

JUICE



PRESS

do your body a favour
drink me

SAPPENKUUR

HOE WERKT EEN SAPPENKUR?

In het begin zal het best zwaar zijn, maar het is echt heel goed te doen! Bij het drinken van de juices wordt het gebruik van rietjes aangeraden in verband met het beschermen van je tanden. Wanneer je bezig bent met de sappenkuur, is het de bedoeling dat je verder niet eet. Je drinkt dan alleen maar sap van rauwe groente en fruit **ZONDER TOEVOEGINGEN**. Geen zorgen! Er is dagelijks minimaal 3 liter juice opgenomen in de kuur daarnaast mag je volop water/thee (geen koffie) drinken. Dit is meer sap bij een kuur aangeboden dan bij andere aanbieders, omdat wij graag willen dat de klant vaste voeding zo min mogelijk mist. In onze kuren zijn er minimaal twee flesjes van elke kleur opgenomen om jou optimaal in jouw vitaminebehoefte te voorzien, probeer je hier ook echt aan te houden. Je krijgt méér dan een kilo groente binnen per dag. Dit zou je normaliter NOOIT eten, jouw lichaam is hier heel blij mee.

WAAR IS EEN SAPPENKUR GOED VOOR?

Bij sappenkuur is het doel om je lichaam zo diep mogelijk van binnen te reinigen. Dit wordt bereikt door het verteringsproces stil te leggen en je lichaam te overspoelen met vitamines en mineralen uit rauwe groente en fruit. Hierbij worden niet alleen je tekorten aangevuld maar kunnen je cellen zich ook ontdoen van opgebouwde gifstoffen. Dit wordt detoxen genoemd. Detoxen voelt niet altijd even fijn aan, maar na de kuur voel je je veel beter dan ervoor. Geef je lichaam eens in de zoveel tijd een goede reset.

VOORBEELDSHEMA

Het is belangrijk dat je te allen tijde luistert naar je eigen lichaam. Als je eerder vol zit, voel je niet verplicht om alles op te drinken en doe de overige flesjes in de vriezer voor na de kuur. Jouw eigen gevoel is altijd **LEIDEND**.

Een voorbeeldschema ziet er zo uit, de tijden staan niet vast en mag je zelf aanpassen indien gewenst. Hiernaast mag je natuurlijk onbeperkt water en thee drinken (zonder suiker/melk).

09:00 - shotje
10:00 - rode slowjuice 500 ml
12:00 - groene slowjuice 500 ml
14:00 - oranje slowjuice 500 ml
16:00 - rode slowjuice 500 ml
18:00 - groene slowjuice 500 ml
20:00 - oranje slowjuice 500 ml



DE KUUR IS ALTIJD OP EIGEN RISICO, INDIEN JE EEN SPECIALE BEHOEFTE HEBT OF EEN MEDISCHE VRAAG, LEG DIT NEER BIJ EEN MEDISCH SPECIALIST.

DE RESULTATEN

Uit ervaring van de meeste klanten kunnen we aangeven dat je het volgende kunt merken aan je lichaam

- Veel plassen
- Wellicht opruiming van de darmen (niet pijnlijk, wel nodig)
- Hoofdpijn dag één en dag twee (hoort bij detoxen)
- Je kunt bij een heftige detox ziek worden om alle rotzooi uit je lichaam op te ruimen
- De meeste klanten kunnen zo'n 0,5 kilo per dag verliezen aan gewicht. Elk lichaam behaalt andere resultaten dus hier valt **GEEN** belofte op te doen
- Huidverbetering
- Meer energie (vooral na dag drie)
- Minder slaap nodig
- Zeer goede nachtrust

HOUDBAARHEID

De juices zijn na ontvangst ten minste drie dagen houdbaar in de koelkast en zes maanden in de vriezer. Als je een vijf- of zevendaagse kuur hebt gekozen, kun je de juices van de overige dagen in de vriezer bewaren. Dit heeft nagenoeg geen effect op het behoud van de vitamines en de smaak.

NA DE KUUR

Als je de kuur hebt voltooid, gefeliciteerd! Het was niet makkelijk maar je hebt het gered. Welke resultaten heb je gemerkt?

We zijn erg benieuwd naar de effecten die jij merkt na je sappenkuur. Deel je resultaten in je Instastory met de tag **@JUICEXPRESS**



- Eet de dag na de kuur niet teveel, zoveel mogelijk rauwe groente en fruit om je lichaam weer te laten wennen en eventueel in de avond een lichte veganistische maaltijd (zonder dierlijke producten).
- Dag twee kun je weer opbouwen met een smoothie of fruit in de ochtend, een salade en/of verse soep in de middag en een vegetarische maaltijd in de avond.
- Dag drie kun je het 'normale' eetpatroon weer oppakken. Hieronder twee voorbeelden van een veganistische maaltijd en een verse soep.

