www.healthcorner.ro

DETOXIFIERE ÎN 5 ZILE

YOUR SUPER™ .COM

Povestea Your Super

Vrem să împărtășim cu tine o poveste care ne-a impresionat puternic.
Eram în căutarea unor produse potrivite pentru magazinul Healthcorer.ro iar ce am descoperit a fost mult mai mult decât un simplu produs.
Este vorba despre Your Super, un brand care s-a născut din dorința unei femei de a-si salva partenerul de viată.
Your Super este povestea a doi soți si prieteni din copilărie, Michael și Kristel, jucători profesioniști de tenis, a căror viată fericită este dată peste cap de un eveniment crud si neașteptat: Michael este diagnosticat cu cancer la vârsta de 24 de ani. În urma tratamentelor de chimioterapie, acesta devenea din ce în ce mai slăbit.

Determinată să rămână pozitivă, Kristel încearcă să îi pregătească lui Michael mese pe bază de alimente vegetale bogate în vitamine, minerale si alți nutrienți esențiali, care să îi întărească sistemul imunitar. Provenind dintr-o familie de nutriționiști, Kristel știa că alimentația si stilul de viată au un impact semnificativ asupra modului în care arăți si te simți, așa că începe să cumpere o mulțime de super alimente pe care Michael să le integreze în alimentația lui. Însă, pentru el era prea complicat să le consume într-un mod eficient, deoarece nu știa ce combinații să facă si nici nu i se părea prea atractiv să cumpere 30 de pungi diferite de super-alimente.

Ajutată de mătușa ei, nutriționist ortomolecular, Kristel începe să facă diverse combinații de super-alimente si plante medicinale din diferite culturi ale lumii (maca, iarbă de grâu, iarbă de orz, semințe de chia, spirulina, lucuma, etc), pe care Michael să le poată consuma în fiecare zi. Oferă aceste mixuri spre degustare si testare, familiei și prietenilor. Surprinzător, starea lui Michael devine din ce în ce mai bună, simțindu-se mai energizat, mai optimist, iar Kristel reușește să scape de alergii si eczeme. Toți cei din jurul lor care încercaseră mixurile lui Kristel erau mai energici si cu o stare bună. Astfel, Michael si Kristel descoperă beneficiile unei alimentații bogate în substanțe nutritive esențiale si, deopotrivă, beneficiile ingredientelor din mixurile create de Kristel. Foarte încântați si uimiți de aceste efecte benefice, cei doi își creează misiunea personală de a educa si inspira oamenii în alegerea celor mai bune alimente pentru un stil de viată sănătos.

Astfel au luat naștere mixuri de superalimente Your Super. Acestea sunt 100% naturale, vegane, și conțin 5 sau 6 alimente puternice, hrănitoare, bogate în micronutrienți, precum vitaminele și mineralele, fără aditivi, gluten, lactoză sau OMG. Fiecare dintre produsele Your Super se adresează unei nevoi distincte iar în acest catalog vă prezentăm un plan de detoxifiere în 5 zile propus de Kristel și nutriționiștii Your Super. Detoxifierea este un pas important în decizia de a avea un mod de viață mai sănătos, indiferent care este obiectivul final! Creează condiții pe care corpul tău trebuie să le proceseze, să elimine toxine și să stabilească o balanță sănătoasă pentru a ajunge la posibilitatea de a se vindeca din interior. O să te simți reîmprospătat, energizat și pregătit să te bucuri de noul tău stil de viață sănătos!

SUMAR

SUNTEM AICI PENTRU TINE PAG.4

ÎNCEPE-ȚI PLANUL DE DETOXIFIERE.....PAG.5

PLAN DE DETOXIFIERE ZILNICĂ.....PAG.6

SETUL TĂU DE DETOXIFIERE.....PAG.7

SMOOTHIE-UL TĂU DETOXIFIANT.....PAG.8

PRÂNZUL TĂU DETOXIFIANT.....PAG.9

GUSTĂRI DETOXIFIANTE.....PAG.10

LISTA DE CUMPĂRĂTURI.....PAG.11

DETOXIFIEREA MEA ÎN 5 ZILE.....PAG.12, 13

INTREBARI SI RASPUNSURI.....PAG.14

RĂMÂI MOTIVAT.....PAG.15

CUVINTE DESPRE DETOXIFIERE.....PAG.16

PUNE-ȚI CORPUL ÎN MIȘCARE.....PAG.17

PUNE-TE PE PRIMUL LOC.....PAG.18

BUCURĂ-TE DE FRUMUSEȚEA TA NATURALĂ.....PAG.19

IDEI DE REȚETE PENTRU DETOXIFIEREA TA.....PAG.20

SMOOTHIE-URI SUPER GREEN.....PAG.21

SMOOTHIE-URI FOREVER BEAUTIFUL.....PAG.22

SĂNĂTATE LA PRÂNZ.....PAG.23

REȚETE GUSTĂRI SĂNĂTOASE.....PAG.24

DISCLAIMER PAG.25

SUNTEM AICI PENTRU TINE!

Îți oferim suport personalizat. Echipa noastră va fi alături de tine pe tot decursul planului tău de detoxifiere și, cel mai important, și după!

1. Poți să ne suni sau să ne trimiți un email!

Ne poți suna la numărul de telefon: 0723635135 | INTEGRATIVE NUTRITION HEALTHCOACH Irina Curechian de luni până vineride la 9:00 la 17:00. Oricând ai nevoie, înainte de cură, în timpul ei și chiar după, ne poți trimite un e-mail la contact@healthcorner.ro

2. Vino în comunitatea noastră!

Credem că sănătatea este influențată semnificativ de felul în care mâncăm, în care gândim, dormim, muncim, ne petrecem timpul liber, de modul în care ne raportăm la noi înșine și relaționăm cu ceilalți.

Logo-uri Social Media undegăsești Healthcorner și Your Super

https://www.facebook.com/healthcorner.ro/

https://www.instagram.com/healthcorner.ro/?hl=en

START

Începe planul de detoxifiere

Pentru ca planul tău de detoxifiere să fie cât mai ușor, te invităm să urmărești cei 3 pași!

1 PRE-DETOX | 3 ZILE

Îți sugerăm să folosești aceste zile pentru a citi acest prospect, să îți faci poze pentru înainte de detoxifiere (să îți vezi progresul îți va aduce multă satisfacție, îți promitem), verifică să ai suficient Super Green, Skinny Protein, Golden Mellow și Forever Beautiful cât să-ți ajungă pe întreaga perioadă de detoxifiere. Îți mai recomandămsă reduci cantitatea de cofeină, băuturi alcoolice, lactate dar și alimente procesate în această perioadă, pentru a-ți pregăti corpul pentru detoxifiere.

2 DETOX PLAN | 5 ZILE

Pentru cele mai bune rezultate ar fi indicat să te abții de la cofeină, băuturi alcoolice, lactate, dar și alimente procesate, și să urmezi planul de detoxifiere explicat în paginile ce urmează. Îți promitem că rezultatele merită tot efortul depus!

3 STILUL TĂU DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Învață să iei decizii sănătoase ca să te simți revigorat chiar și după finalizarea planului tău de detoxifiere!

PLAN DE DETOXIFIERE ZILNICĂ

MIC DEJUN

SMOOTHIE SUPER GREEN

Include 1 linguriță de Super Green si opțional o linguriță de Golden Mellow si 1-2 linguri de Skinny Protein

PRÂNZ

PRÂNZUL TĂU SĂNĂTOS ȘI UN SHOT DE SUPER GREEN

Pregătește-ți un prânz bazat pe plante și plin cu legume bogate în nutrienți, grăsimi sănătoase și proteine vegetale.

CINĂ

SMOOTHIE FOREVER BEAUTIFUL

Include cel puțin 1 linguriță de Forever Beautiful și opțional 1 linguriță de Golden Mellow si 1-2 lingurițe de Skinny Protein.

SUGESTIE

Adaugă 1 lingura de Skinny Protein în cel puțin unul dintre preparate, pentru a-ți îmbunătăți digestia și pentru a construi și repara țesuturile corpului.

PACHETUL TAU DE DETOXIFIERE

SUPER GREEN | 150g

Super Green Mix - conține iarbă de grâu organică, iarbă de orz, frunze de moringa, fructe de baobab, spirulină și chlorella - micronutrienți importanți, cum ar fi vitaminele A, C, B1-7, B9, B12, E, K, calciu, potasiu și fier. Toate aceste ingrediente verzi conțin clorofilă, care curăță sângele și atrag toxinele, cum ar fi metalele grele, erbicide,pesticide, afară din corpul tău. De asemenea, cresc conținutul de oxigen în corp și îmbunătățesc sănătatea digestivă. Ingredientele verzi sunt esențiale oricărei diete sănătoase care să își ofere o stare de bine!

FOREVER BEAUTIFUL | 200g

Acest amestec de antioxidanți și fitonutrienți conține boabe de acai bio, fructe de maqui, cireșe acerola, rădăcină de maca, afine și semințe de chia. Vitaminele A, B3, B6, C și E și minerale precum fierul, calciul, magneziul și zincul vorsprijini eliminarea toxinelor din organism în timpul detoxifierii. Pielea, părul și unghiile tale vor radia de la acel plus de vitamine și minerale naturale!

SKINNY PROTEIN | 400g

Skinny Protein este un amestec de proteine vegetale ușor deabsorbit de către organism, preparat cu proteină organică de mazăre, proteină de cânepă, moringa, spirulină și lucernă.Acest amestec de proteine vegetale conține 62% proteine, toți aminoacizii esențiali, clorofilă, vitaminele A, B9, B12, C și fier, calciu, potasiu și magneziu. Are combinația perfectă de macro și micronutrienți, care ajută la detoxifiere și digestie, dar și la repararea țesuturilor corpului și a sistemului nervos, precum și protejarea celulelor față de stresul oxidativ.

GOLDEN MELLOW | 200g

Golden Mellow este un amestec ayurvedic de ierburi si super alimente: turmeric organic, ashwagandha, ginger, scorțișoară, lucuma si piper. In timp ce turmericul este un puternic antiinflamator și antioxidant, poate ajuta in același timp si la detoxifierea organismului. Mixul este calmant si te va ajuta si pentru on somn odihnitor, va mai calma stresul si anxietatea.

PREGĂTEȘTE-ȚI SMOOTHIE-UL TĂU DETOXIFIANT

PAS 1

ALEGE UN LICHID

- Apă
- Lapte vegetal
- Apă de cocos
- Suc proaspăt de fructe

PAS 2

ADAUGĂ MIXURILE YOUR SUPER

- Super Green
- Skinny Protein
- Forever Beautiful
- Golden Mellow

PAS 3

ADAUGĂ INGREDIENTE

- Fructe: mango, ananas, banane, portocala, fructe de pădure, lime...
- Legume: castravete, avocado, dovlecel, apio...
- Verdețuri: spanac, valeriană, kale...
- Extra - ginger, scorțișoară, unt de nuci...

PAS 4

MIXEAZĂ-LE ÎNTR-UN BLENDER - FOLOSESTE FRUCTE INGHETATE SAU CATEVA CUBURI DE GHEATA - BUCURĂ-TE DE SMOOTHIE-ULTĂU DETOXIFIANT!

SUGESTIE

Pregătește-ți dimineața micul dejun și prânzul, pentru a economisi timp!

PRÂNZUL TĂU DETOXIFIANT

ALEGE-ȚI O BAZĂ

FRUNZE VERZI SI CEVA DIN CATEGORIA CEREALE INTEGRALE

- Spanac
- Mix de verdețuri
- Kale
- Valeriană
- Salată verde
- Orez brun
- Quinoa
- Hrișcă
- Amaranth sau Mei
- Bulgur

ALEGE-ȚI LEGUMELE

- Spanac
- Broccoli
- Țelină
- Sfeclă
- Sparanghel
- Cartof dulce
- Conopidă
- Morcov
- Dovlecel sau dovleac
- Castravete/ ridichi

ALEGE CEVA EXTRA

PROTEINĂ VEGETALĂ

- Linte
- Ciuperci
- Mazăre sau fasole

DRESSINGS

- oțet din cidru de mere si o lg-ta Golden Mellow
- pastă tahini, o lg-ta Skinny Protein si/sau Golden Mellow și apă
- avocado, lime și piper si o lg-ta Super Green

ADAUGĂ TOPPING-URI

- Alune și semințe: migdale, nuci, semințe de dovleac, susan, semințe de floare soarelui
- Ierburi și arome: pătrunjel, cimbru, piper negru, coriandru, arpagic, busuioc
- Presară deasupra o linguriță de Super Green

! SUGESTIE

Nu uita să iei și un shot de Super Green, poți să-l adaugi într-un pahar de apă cu puțin suc de lămâie!

GUSTĂRI

Gustările nu sunt recomandate deoarece îngreunează digestia, mai ales în timpul unei detoxifieri. Dă-i corpului tău o pauză pentru a se vindeca.

Acesta fiind ocupat constant cu digestia, va pune procesul de curățare profundă în așteptare.
Îți recomandăm să încerci un post de 12 ore - perioadă care îi va oferi corpului tău timp pentru a digera corect (8 ore) și pentru a curăța profund sistemul digestiv (4 ore).

Acestea fiind spuse, fii atent și ascultă-ți corpul. Asigură-te că rămâi hidratat și că mereu ai la îndemână apă și ceai din plante.
În cazul în care simți că organismul tău are nevoie de mai multă energie, poți lua o gustare din fructe, legume sau nuci.

Vei găsi inspirație în rețetele noastre de gustări ce susțin detoxifierea la pagina 24.

LISTA DE CUMPĂRĂTURI

Îți recomandăm să cumperi produsele alimentare, în principal, ecologice, organice, cultivate fără a utiliza pesticide sau îngrășăminte cu produse sintetice.

FRUCTE

Mango, ananas, mere, pere, portocale, fructe de pădure, kiwi, lămâie,banane, rodie, căpșune, afine, zmeură, ghimbir.

LEGUME și VERDEȚURI

Spanac, kale, castraveții, broccoli, rădăcinoase, conopidă, morcovi,sparanghel, dovlecel, dovleac, ardei grași, cartof dulce, țelină, roșii, ceapă.

ÎNLOCUITORI LACTATE

Lapte cocos, lapte de ovăz, lapte de cânepă, lapte de nuci

GRÂNE FĂRĂ GLUTEN

Quinoa, orez brun, mei, amarant, hrișcă

PROTEINĂ VEGETALĂ

Mazăre, năut, fasole, linte, ciuperci

NUCI ȘI SEMINȚE | UNT DE NUCI |PASTA DE SUSAN

Semințe de cânepă, semințe de chia, semințe de susan, semințe de dovleac,semințe de floarea soarelui, migdale, nuci, caju, nuci braziliene,
unt de migdale, pastă tahini, muștar fără zahar

BĂUTURI

Apă filtrată, ceaiuri din plante, apă de cocos, sucuri verzi

CONDIMENTE

Oțet din cidru de mere, ierburi aromatice, piper negru,piper cayenne, scorțișoară, turmeric

DETOXIFIEREA MEA IN 5 ZILE

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3
Mic dejun	Ingrediente: ◦ 2 lg de Skinny protein ◦ 1-2 lg-te de Super Green ◦ 1 lg-ta de Golden Mellow ◦ 1 banana (de preferat înghețată) ◦ mana de spanac proaspăt ◦ 100g mango înghețat(opțional) ◦ 250ml apa sau lapte vegetal se amesteca toate in blender, se toarnă in pahar si se savurează	Ingrediente: ◦ 2 lg de Skinny protein ◦ 1-2 lg-te de Super Green ◦ 1 lg-ta de Golden Mellow ◦ 1 banana (de preferat înghețată) ◦ mana de kale proaspăt ◦ o portocala ◦ ¼ castravete ◦ 250ml apa sau lapte vegetal se amesteca toate in blender, se toarnă in pahar si se savurează	Ingrediente: ◦ 2 lg de Skinny protein ◦ 1-2 lg-te de Super Green ◦ 1 lg-ta de Golden Mellow ◦ 1 banana (de preferat înghețată) ◦ mana de spanac proaspăt ◦ 2 tije de țelină ◦ ¼ castravete ◦ sucul de la ¼ lime ◦ 250ml apa sau lapte vegetal se amesteca toate in blender, se toarnă in pahar si se savurează
Prânz	Ingrediente: ◦ 60-120g frunze verzi ◦ ½ avocado ◦ ¼ castravete ◦ 160g mazăre verde fiarta ◦ 100g orez brun fiert ◦ 1 lga semințe de dovleac se prepara ca pentru o salata Dressing: ◦ 1lga tahina ◦ 1lg-ta skinny protein ◦ 1-2 lg apa rece ◦ piper după gust	Ingrediente: ◦ 60-120g frunze verzi ◦ ½ avocado ◦ ¼ castravete ◦ ½ ardei roșu ◦ 100g orez brun fiert ◦ 2 lg-uri nuci se prepara ca pentru o salata Dressing: ◦ 1lga oțet de mere ◦ 1lg-ta Golden Mellow ◦ 1lga muștar fără zahar piper după gust	Ingrediente: ◦ 60-120g frunze verzi ◦ ½ avocado ◦ 1 morcov tăiat julienne ◦ ½ ardei roșu ◦ 4-5 florete de broccoli aburit ◦ 100g orez brun fiert se prepara ca pentru o salata Dressing: ◦ 1lga unt de nuci ◦ 1lg-ta Golden Mellow ◦ 1-2 lg-uri apa rece piper după gust
Cina	Ingrediente: ◦ 1 banana(de preferat înghețată) ◦ ½-1 sfecla roșie – după gust ◦ 50g fructe de pădure ◦ 1-2 lg-te Forever beautiful ◦ 250ml apa Se amesteca toate in blender si se savurează	Ingrediente: ◦ 2 lg-uri Skinny protein ◦ ½-1 sfecla roșie – după gust ◦ 160g fructe de pădure(de preferat congelate) ◦ 1-2 lg-te Forever beautiful ◦ 250ml apa sau lapte veg. Se amesteca toate in blender si se savurează	Ingrediente: ◦ 1 lg-ta Golden Mellow ◦ 1 banana(de preferat congelata) ◦ o portocala decojita ◦ ¼ dovlecel crud ◦ 1-2 lg-te Forever beautiful ◦ 250ml apa sau lapte veg. Se amesteca toate in blender si se savurează

	Ziua 4	Ziua 5	Sugestii
Mic dejun	Ingrediente: ◦ 2 lg de Skinny protein ◦ 1-2 lg-te de Super Green ◦ 1 lg-ta de Golden Mellow ◦ 1 banana (de preferat înghețată) ◦ mana de spanac proaspăt ◦ 100g mango înghețat(opțional) ◦ 250ml apa sau lapte vegetal + suc de lime se amesteca toate in blender, se toarnă in pahar si se savurează	Ingrediente: ◦ 2 lg de Skinny protein ◦ 1-2 lg-te de Super Green ◦ 1 banana (de preferat înghețată) ◦ mana de spanac proaspăt ◦ ½ avocado ◦ 250ml apa sau lapte vegetal se amesteca toate in blender, se toarnă in pahar si se savurează	Pe lângă aceste mese poți încerca in fiecare zi 15 min de meditație, 30 min de yoga, stretching sau plimbare, poți citi afirmații pozitive si sa notezi 3 lucruri pentru care ești recunoscător
Prânz	Ingrediente: ◦ 60-120g frunze verzi ◦ 1 cartof dulce copt ◦ 1 morcov tăiat tăiței ◦ 3-4 florete de broccoli ◦ 100g orez brun fiert sau quinoa (opțional) ◦ 1 lga semințe de dovleac se prepara ca pentru o salata Dressing: ◦ ½-1 avocado ◦ 1lg-ta Super Green ◦ suc de la ½-1 lămâie ◦ piper după gust	Ingrediente: ◦ 60-120g frunze verzi ◦ 1 cartof dulce copt ◦ 1 avocado ◦ ¼ dovlecel crud ◦ ¼ castravete se prepara ca pentru o salata Dressing: ◦ 1 lga tahina ◦ 1lg-ta Super Green ◦ 1-2 lg-uri apa rece ◦ piper după gust	La prânz, tot ca parte a acestui program e recomandat un shot cu Super Green. De asemenea in apa care se bea peste zi e bine de pus felii de castravete, ginger, lămâie sau chiar o lg-ta de Forever beautiful
Cina	Ingrediente: ◦ 1 banana(de preferat înghețată) ◦ 1lg-ta Golden Mellow ◦ 1-2 lg-te Super Green ◦ 80g fructe de pădure ◦ 1-2 lg-te Forever beautiful ◦ 250ml apa Se amesteca toate in blender si se savurează	Ingrediente: ◦ 140g fructe de pădure congelate ◦ 1lg-ta Golden Mellow ◦ 2 lg-uri Skinny protein ◦ ½ avocado ◦ 1-2 lg-te Forever beautiful ◦ 2 curmale fără sâmbure ◦ 250ml apa Se amesteca toate in blender si se savurează	2 zile pe săptămână este recomandat sa se facă o baie cu sare si uleiuri aromate si o masca de fata cu Super Green

CATEVA RASPUNSURI LA EVENTUALE INTREBARI

De ce cafeaua si cofeina sunt excluse?

Cofeina este un stimulant, dar este si un drog. Pentru ca este metabolizata in ficat, care este principalul organ de filtrare al corpului si scopul detox-ului este sa se reducă din povara acestui organ. Cofeina poate fi si iritanta pentru sistemul digestiv, care este si el parte a sistemului de detoxifiere.

Îmi va fi mai tot timpul foame?

Acest regim nu este despre înfometare, sau deprivarea de alimente ci dimpotrivă, este despre un aport crescut si echilibrat de cat mai mulți nutrienti posibil. Smoothie's si salatele foarte mari sunt foarte sățioase fiind alcătuite din carb complex si grăsimi sănătoase.

Trebuie sa țin acest detox pentru toate 5 zilele?

Nu neapărat. Pot fi mai multe sau mai puține. Kristel face asta măcar o zi pe luna si tot programul de 5zile la fiecare 3 luni.

Trebuie sa respect rețetele întocmai?

Nu neapărat, dar e bine de respectat principiile. Se pot ajusta sau schimba anumite legume cu altele sau servit orezul cu legume ca o mâncare calda cu salata alături, sau înlocuit un fruct cu altul. Poți fi creativ!

Pot sa schimb mesele intre ele?

Sunt persoane care prefera un smoothie in timpul zilei si salata la cina pentru ca așa se potrivește mai bine cu programul de munca. E perfect ok. Aceasta schimbare in rutina de masa nu trebuie sa devina un stres. Planificați-o astfel încât sa se potrivească cu rutina zilnica.

Ce mă fac daca apar obligațiile de socializare?

Întotdeauna se poate manca înainte de a ieși la respectivele întâlniri si se poate comanda o salata de legume la care sa cereți dressingul separat si eventual ajustat ca ingrediente, ca sa-l puteți adăuga într-o cantitate controlata sau legume la grătar cu salata de frunze verzi si alta garnitura de grăunțe integrale daca au. Se poate improviza, dar fără alcool si zahar totuși – acestea fiind cele mai mari tentații in cazurile astea.

Ce rezultate sa aștept după acest DETOX?

Rezultatele variază de la persoana la persoana. Din cei care au urmat acest detox au au experimentat un nivel crescut de energie, o digestie îmbunătățită cu tranzit intestinal mai bun, îmbunătățire la nivelul tenului, o mai buna dispoziție, somnul îmbunătățit si reducerea poftei de dulce. Corpul tău iți va mulțumii!

Pot sa urmez acest DETOX in paralel cu tratamentul meu obișnuit?

Depinde de tratament, deci mai bine de consultat doctorul curant. In general acest regim este despre a hrăni corpul cu cat mai mulți nutrienti curați si a elimina cat mai multe produse care aduc o munca in plus ficatului si rinichilor

RĂMÂI MOTIVAT

FII MÂNDRU DE CE AI REALIZAT!

Postează poze sau testimoniale pe canalele Social Media preferate, aprecierile celor dragi te vor ține motivat în drumul tău pentru un stil de viață sănătos!

FĂ POZE

Pozele ÎNAINTE și DUPĂ sunt o modalitate excelentă pentru a-ți vedea rezultatele și pentru a rămâne motivat! Nu te uita la cântar! Sunt doar niște numere și este absolut normal ca greutatea să fluctueze. Ține minte că acest proces nu este pentru a scădea în greutate, este despre un nou început, o resetare a corpului tău, un drum spre obiceiuri sănătoase. Ține focusul pe cum te simți!

ÎNREGISTREAZĂ-ȚI PROGRESUL

Creează-ti spațiul tău unde poți scrie ceea ce simți, poți nota rețetele create de tine, câtă apă bei zilnic, ce antrenamente ai făcut, orele de somn, afirmațiile pozitive, plus multe altele.

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE DETOXIFIERE

CE ESTE DETOXIFIEREA?

Detoxifierea este un proces de curățare intern. Corpul nostru face asta într-un mod cât se poate de natural pentru a elimina toxinele. Când faci o detoxifiere ca și aceasta, limitezi aportul de substanțe dăunătoare pe care corpul le ia din mâncăruri procesate, și ajuți corpul să își optimizeze funcția de detoxifiere naturală. Realizând o detoxifiere, oferi un mare suport sănătății corpului tău.

OBICEIURI SĂNĂTOASE

O detoxifiere de 5 zile este o modalitate extrem de bună de a-ți curăța corpul de toxine, pentru a dormi mai bine, un bun început pentru un plan de slăbit, pentru a avea un ten luminos și nu în ultimul rând pentru un imbold de energie care îți va revitaliza corpul și mintea. Este important să știi că pe decursul detoxifierii s-ar putea să ai si simptome neplăcute, de exemplu sa te doară capul, să ai o stare generală mai fără energie, să te simți obosit sau chiar să simți o ușoară răceală. Toate acestea sunt doar un semn că detoxifiereafuncționează, corpul tău elimină toxine. Un alt lucru extrem de important la care să fii atent este cantitatea de apă pe care o consumi în timpul celor 5 zile. Mai multă apă va ajuta tot acest proces prin care trece corpul tău.

MÂNCATUL PE BAZĂ EMOȚIONALĂ

Ai tendința să iei mult prea multe gustări atunci când ești stresat, plictisit sau trist? Mâncatul pe bază emoțională este un lucru extrem de comun, mulți oameni mănâncă pentru a încerca să schimbe ceea ce simt. În timpul detoxifierii s-ar putea să te simți puțin mai emoțional decât de obicei. Fii înțelegător cu tine și încearcă să înțelegi ceea ce se întâmplă.

ÎNCĂ ÎȚI MAI E FOAME?

Îți recomandăm să fii mai atent cu gustările pe decursul acestui plan de detoxifiere, asta pentru că este foarte important ca focusul corpului tău să fie pe detoxifiere și nu pe digestie. Un alt sfat de care trebuie să ții cont e să îți asculți corpul, el știe cel mai bine când are nevoie neapărat de reaprovizionare. Dacă totuși simți senzația de foame poți alege din gustările recomandate mai sus încercând să respecți cele 12 ore fără să mănânci.

MÂNCATUL „SOCIAL”

Dacă într-una din cele 5 zile ai nevoie neapărat să mergi la o cină, bea smoothie-ul dedicat acelei cine, după prânz. Nu uita doar că nu este indicat să faci asta în fiecare din cele 5 zile, planul fiind maxim eficient în forma lui originală.

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI EXPERIENȚA

Poți să includi în planul tău și scurte exerciții pentru a-ți îmbunătăți experiența pe parcursul acestei detoxifieri. În paginile ce urmează vei găsi informații mai detaliate despre cum poți să faci asta și cum poți să te simți mai bine în general.

PUNE-ȚI CORPUL ÎN MIȘCARE

MERSUL PE JOS

Mersul pe jos este probabil cea mai subapreciată formă de a face exerciții fizice. Îți îmbunătățește metabolismul, scade riscul pentru boli cronice, favorizează pierderea în greutate și îmbunătățește starea de spirit. Este important să te menții în mișcare în timpul detoxifierii pentru a te asigura că toxinele pot fi eliberate. Este recomandat să parcurgi aproximativ 10.000 de pași zilnic. Poți face asta foarte ușor cu ajutorul aplicațiilor mobile.

YOGA

Yoga este o modalitate excelentă de a vă reconecta corpul și mintea. Pe lângă îmbunătățirea flexibilității, a forței musculare, energiei și a metabolismului, susține detoxifierea corpului tău, deoarece activează sistemul limfatic, te face să transpiri și încurajează mișcările intestinale. Dacă nu poți ajunge la o sală, există unele servicii online și canale YouTube cu exerciții pe care le poți face chiar la tine acasă.

EXERCIȚII FIZICE

Faptul că transpirăm, ajută corpul la eliberarea de toxine. Du-te la alergat, fă-ți antrenamentul preferat sau exercițiile care se folosesc de greutatea corporală. S-ar putea să te simți obosit sau ai o durere de cap ușoară de la detoxifiere, deci asigură-te că îți asculți corpul și nu îți forța limitele. În cazul în care nu vrei să ieși, există o mulțime de alternative online, pe YouTube sau diferite aplicații.

PUNE-TE PE PRIMUL LOC

MEDITAȚIA

Studiile au arătat că meditația este relaxantă, reduce stresul, previne îmbătrânirea, îmbunătățește claritatea și concentrarea, îți îmbunătățește starea de spirit și îți îmbunătățește încrederea în tine. Unele dintre aplicațiile pe care le poți folosi sunt: UNPLUG, Insight Timer și Head Space.

GRATITUDE JOURNAL

Adesea tindem să ne concentrăm asupra lucrurilor care merg prost, mai degrabă decât pe ceea ce a decurs bine. Notând trei lucrurile pentru care suntem recunoscători zilnic, ne ajută să ne redirecționăm tiparele de gândire, să reducem emoțiile toxice în mod eficient, să ne creștem nivelul de fericire și să reducem stadii incipiente de depresie. Tu pentru ce ești recunoscătoare astăzi?

AFIRMAȚII

Afirmațiile sunt metode dovedite de a-ți crește încrederea în sine. Acestea ne ajută să ne reconfigurăm mintea și ne purifică gândurile având efecte benefice asupra vieții noastre. Fă o listă cu obiectivele tale în viață și una cu afirmații pozitive care să-ți amintească zilnic cât ești de puternic! De exemplu: „Sunt frumoasă!”, „ Sunt capabil de orice îmi propun și de tot ce va urma!”, „ Sunt iubit!”, „Sunt SUPER!”.

BUCURĂ-TE DE FRUMUSEȚEA TA NATURALĂ

SUFICIENT SOMN

În timpul în care dormi corpul tău se vindecă, deci un program bine stabilit de somn în timpul curei de detoxifiere este foarte binevenit. Un interval de 7 sau chiar 9 ore de somn pe noapte îți va da energie pentru întreaga zi, te va face mult mai fericit, îți va întări sistemul imunitar și va îmbunătății funcționalitatea creierului.

SUFICIENTĂ APĂ

Corpul nostru elimină toxinele prin transpirație, expirație și urină. Este extrem de important să bei multă apă, mai ales în timpul unui program de detoxifiere: minimum 2 litri de apă pe zi și chiar și mai mult în zilele în care îți propui și un plan cu exerciții fizice. Poți să aromatizezi apa cu fructe sau legume pentru extra beneficii!

MĂȘTI PENTRU FAȚĂ

Răsfață-te cu o mască pentru față! Amestecă Super Green sau Forever Beautiful cu puțină apă și las-o să acționeze 10 minute. Pielea este cel mai mare organ, de aceea este extrem de important să îl hrănim cu produse bogate în nutrienți din natură.

GO NATURAL

De regulă, dacă nu știi ingredientul sau, chiar mai rău, nu îl poți pronunța, ar fi indicat să nu îl nici mâncăm. Același lucru este valabil și pentru produsele de înfrumusețare. Epiderma noastră este cel mai mare organ, și el prosperă atunci când i se oferă alimente naturale, bogate în nutrienți. Pentru această săptămână de detoxifiere noi te provocăm să-ți schimbi loțiunile actuale și produsele de îngrijire a părului cu unele naturale. Corpul tău (mintea și spiritul) îți vor mulțumi! Femeile pot merge un pas mai departe, pot încerca și o săptămână fără machiaj. Vor fi surprinse cât de frumoase sunt „au naturale”!

EXFOLIERE USCATĂ

De regulă, dacă nu știi ingredientul sau, chiar mai rău, nu îl poți pronunța, ar fi indicat să nu îl mai mâncăm. Același lucru este valabil și pentru produsele de înfrumusețare. Epiderma noastră este cel mai mare organ, și el prosperă atunci când i se oferă alimente naturale, bogate în nutrienți. Pentru această săptămână de detoxifiere noi te provocăm să-ți schimbi loțiunile actuale și produsele de îngrijire a părului cu unele naturale. Corpul tău (mintea și spiritul) îți vor mulțumi! Femeile pot merge un pas mai departe, pot încerca și o săptămână fără machiaj. Vor fi surprinse cât de frumoase sunt „au naturale”!

DUȘ RECE-CALD

Alternând între cald și rece atunci când faci duș este excelent (repetă de 5-6 ori)! Aceste situații extreme la care este supus corpul determină mușchii să se contracte și să se extindă, ceea ce ajută la eliminarea toxinelor din mușchi și îmbunătățește circulația sângelui.

IDEI DE REȚETE

pentru detoxifierea ta

SMOOTHIE-URI CU SUPER GREEN

Amestecă toate ingredientele și bucură-te de ele! Da, chiar atât de simplu este!

VERDE FRUCTAT

1 linguriță de Super Green
1 mână de spanac
1 portocală
1 banana înghețata
1 kiwi
1 cană de apă

SMOOTHIE VERDE PINA COLADA

1 linguriță Super Green
1 mână spanac
100g mango inghetat
75 g ananas inghetat
1 cană apă de cocos
frunze de mentă

HULK - PUTEREA VERDE

1 linguriță Super Green
1 lingură Skinny Protein
½ avocado
1 mână kale
2 banane înghețate
sucul de la ½ lămâi
1 cană apă

SMOOTHIE VERDE AROMAT

1 linguriță Super Green
1 mână de kale
1 tulpină de țelină
1 măr
¼ castravete
75 gr ananas inghetat
½ lime
1 cană de apă

SMOOTHIE RĂSĂRIT VERDE

1 linguriță Super Green
1 mână spanac
1 portocala
1 lingurita Golden Mellow
100g mango
1 cană apă

SMOOTHIE VERDE - DELICIOS

1 linguriță Super Green
1 lingură Skinny Protein
½ castravete
2 banane înghețate
1 cană lapte vegetal
1 linguriță Golden Mellow

SUGESTIE

Nu este nicio problemă dacă nu ai un blender foarte puternic, poți să le pui pe rând începând mereu cu lichidele și partea de verdețuri.

SMOOTHIE-URI CU FOREVER BEAUTIFUL

Amestecă toate ingredientele și bucură-te de ele! Da, chiar atât de simplu este!

IUBITOR DE SFECLĂ

1 linguriță Forever Beautiful
½ castravete
1/2 - 1sfeclă
1 cană zmeură înghețată
1 cană apă

SHAKE AFINA VANILATĂ

1 linguriță Forever Beautiful
1 cană afine
2 banane înghețate
1 cană lapte vegetal
1 vârf de linguriță extract de vanilie

SMOOTHIE ROZ EXOTIC

1 linguriță Forever Beautiful
1 lingura Skinny Protein
1 cană zmeură
75g ananas
1 cană apă de cocos
suc de la ½ lămâie

SMOOTHIE FRUCTAT

1 linguriță Forever Beautiful
½ castravete
1 cană fructe de pădure asortate înghețate
1 portocală
1 cană lapte vegetal
1 banana (optional)

SMOOTHIE ROZ PROTEIC

1 linguriță Forever Beautiful
2 linguri Skinny Protein
½ cană căpșune
½ cană zmeură
1 cană mango
1 cană apă

SMOOTHIE VERDE CU FRUCTE DE PĂDURE

1 linguriță Forever Beautiful
2 linguri Skinny Protein
1 cană fructe de pădure înghețate
½ cană spanac
1 lingurita
Super Green
1 cană lapte vegetal

SĂNĂTATE LA PRÂNZ

MOD DE PREGĂTIRE: gătește orezul brun după instrucțiunile de pe pachet. Spală salata și lasă frunzele să se usuce. Taie avocado și castravetele în cubulețe. Când orezul este gătit amestecă-l cu avocado, castravete și năut, și asezonează cu zeamă de lămâie și piper cayenne. La final umple frunzele de salată cu amestecul obținut.

SALATĂ LUMINOASĂ

INGREDIENTE: 2 mâini pline de spanac, 1 morcov răzuit, ½ cană varză roșie răzuită, ½ castravete, 1 avocado, 2 linguri semințe de dovleac, 1 lingură oțet din cidru de mere, puțină zeamă de lămâie, un praf de piper negru.

MOD DE PREGĂTIRE: Spală și taie toate legumele, mai apoi amestecă-le într-un bol. Adaugă semințele de dovleac, piperul și la final zeama de lămâie și oțetul.

SALATĂ PICANTĂ CU QUINOA

INGREDIENTE: 1 cană quinoa gătită, 1 salată verde, 1 avocado, ½ conservă fasole roșie, ½ castravete, 2 roșii, ½ ceapă, un praf de piper cayenne, puțină zeamă de lămâie, 1 linguriță de Forever Beautiful.

MOD DE PREGĂTIRE: Gătește quinoa după instrucțiunile de pe pachet. Taie salata, castravetele, ceapa și roșiile în cubulețe mici. Scurge conserva de fasole și limpezește-o. Amestecă fasolea cu Forever Beautiful, aromele și zeama de lămâie iar la final și o lingură de apă. Pune-le toate într-un bol încăpător.

WRAP CU OREZ ŞI SALATĂ

INGREDIENTE: 1 salată verde, ½ avocado,½ cană orez brun, ½ castravete, 1 conservă de năut, zeamă de lămâie și un praf de piper cayenne.

CARTOF DULCE COPT UMPLUT

INGREDIENTE: 1 cartof dulce mare, 1 mână de arugula, 1/2 castravete, 1 cană ceapă de primăvară feliată, 1 avocado, un praf de piper negru și puțină zeamă de lămâie.

MOD DE PREPARARE: Faceți câteva găuri în cartoful dulce cu un cuțit și coaceți-l până este moale, la 180 ° C. Tăiați restul de ingrediente în cuburi mici și umpleți cartoful dulce copt cu ele. Condimentează cu piper și suc de lămâie.

BUDDHA BOL CU DOVLEAC

INGREDIENTE: 1 cană dovleac cubulețe, o mână de spanac, 1/2 cană hrișcă, 1 cană ciuperci feliate, 1/2 cană ceapă de primăvară tocată mărunt, 1 linguriță ulei de nucă de cocos, 1 linguriță de tahini, puțină zeamă de lămâie proaspătă, un praf de piper negru și 1 lingură Super Green.

MOD DE PREGĂTIRE: Coaceți dovleacul până este moale și gătiți hrișca în funcție de modul prezentat pe pachet. Prăjiți ceapa de primăvară și ciupercile în puțin ulei de nucă de cocos. Serviți totul într-un bol și adăugați tahini, suc de lămâie, piper negru și presărați Super Green deasupra.

REȚETE GUSTĂRI SĂNĂTOASE

SALATĂ DE FRUCTE

INGREDIENTE: 1 linguriță Forever Beautiful, ½ măr, ½ pară, ½ cană semințe de rodie, 1 portocală, zeamă de lămâie.

MOD DE PREGĂTIRE: Taie mărul, para și portocala, asează-le într-un bol, stropește-le cu zeamă de lămâie și presară peste ele linguriță de Forever Beautiful.

LEGUME CU SOS DE AVOCADO

INGREDIENTE: 1 linguriță Super Green, ½ avocado, 1 lingură zeamă de lămâie, un praf de piper negru, o mână de arpagic mărunțit, legume după gust (morcov, castravete, țelină).

MOD DE PREGĂTIRE: Mărunțiți avocado cu o furculiță. Adăugați zeama de lămâie, piperul și arpagicul. Amestecați bine. Tăiați legumele în bețișoare cu care puteți lua ușor sosul realizat din avocado.

INELE DE MĂR

INGREDIENTE: 1 măr, 2 linguri de unt de migdale, ½ linguriță scorțișoară.

MOD DE PREGĂTIRE: Taie mărul felii, întinde untul de migdale în mod egal pe ele și presară la final scorțișoară.

BILUȚE PROTEICE ENERGIZANTE

INGREDIENTE: ½ cană stafide, ½ cană migdale, 1 lingură Skinny Protein.

MOD DE PREGĂTIRE: Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați până ajungeți la un amestec lipicios. Realizați biluțe cu mâna.

Credem in alimentația sănătoasă si mai credem ca ar trebui sa fie disponibila pentru noi toți!

♥ ȘTIAI CĂ?

*Pentru fiecare mix achiziționat, fondatorii YourSuper donează câte un baton Ready-to-Use Therapeutic Foods (cea mai recentă inovație în lupta împotriva foamei, alimentele terapeutice eficiente gata de utilizare (RUTF) numite pachețele Plumpy'Nut®. Acest pachet conține o pastă extrem de bogată în nutrienți, obținută preponderent din alune și îmbunătățită cu un amestec de vitamine și minerale. Acest produs revoluționar nu necesită refrigerare, apă curată sau gătit și are o perioadă de valabilitate de doi ani. Consumând trei Plumpy'Nuts® pe zi timp de șapte săptămâni, un copil subnutrit se poate recupera, fiind salvat, astfel, de la moarte.

DISCLAIMER

Opiniile, ideile și sfaturile nutriționale exprimate de Your Superfoods GmbH. nu sunt destinate a fi un substitut pentru serviciul medical convențional. Dacă ai sau suspectezi că ai o problemă medicală, contactează un medic.

Nu pretindem că „vindecăm" boala, ci pur și simplu te ajutăm să îți îmbunătățești stilul de viață. Materialele sau produsele incluse în acest plan nu sunt menite să înlocuiască sfatul medicului. Te încurajăm ca întotdeauna să colaborezi cu personal medical calificat, chiar și pe măsură ce urmezi planul de detoxifiere cu ajutorul medicinei alternative.

Aceste declarații nu au fost evaluate de către Ministerul Sănătății sau Serviciul Național pentru Plante Medicinale, Aromatice și Produse ale Stupului Acest produs nu este destinat diagnosticării, tratamentului, vindecării sau prevenirii oricărei boli. Rezultatele pot varia, deoarece fiecare dintre noi este diferit.

Suntem recunoscători că participi voluntar la utilizarea serviciilor planului nostru și / sau produselor noastre, și trebuie să știi că ești singur responsabil (exclusiv și personal) pentru rezultate. Este important să îți asumi întreaga responsabilitate pentru sănătatea, viața și bunăstarea ta, precum și sănătatea, viețile și bunăstarea familiei și ale copiilor (acolo unde este cazul) și pentru toate deciziile luate de tine, acum sau în viitor.

Rolul nostru este să te sprijinim și să te ajutăm să îți atingi obiectivele, dar succesul tău depinde în primul rând de efort depus, motivație, angajament și dedicare. Nu putem și nu garantăm că vei obține un anumit rezultat și vrem să înțelegi că rezultatele diferă de la individ, la individ. Ca în cazul oricărui plan sau serviciu legat de sănătate, rezultatele tale pot varia, și se vor baza pe multe variabile: experiența de viață, sănătatea, profilul genetic, nivel de angajament și motivație.