

ISSUE NO. 108 / NOVEMBER ISSUE

DETOXING

health
boost

FRESH COUNTER
FOOD, P.2

fresh
juices

FRUITS &
VEGETABLES, P.5

challenge
accepted

INNER WORK, P.7

the detox issue

FIND OUT HOW YOUR BODY WORKS

HEALTH BOOST

DETOXING

by happiness coach

pagina 2

WAT IS DE ROL VAN HET LICHAAM BIJ ONTGIFTEN?

Het lichaam heeft een natuurlijk afvalverwerkingssysteem voor het opruimen van lichaamsvreemde en potentieel toxische stoffen. Dat proces verloopt voornamelijk via de lever. Maar bijvoorbeeld ook je nieren en maagdarmkanaal spelen een rol in dit verwerkingssysteem.



AFVALLEN

Een sapkuur geeft je een mentale steun in de rug. Een goede stap naar gezond afvallen is een sapkuur een goede oplossing. Met onze speciaal ontwikkelde sapkuur krijg je net even de extra boost die je nodig hebt om een gezond voedingspatroon voort te zetten.



DETOX FORMULE

Bij de detox formule van happiness coach nuttig je gedurende periode van 3, 5 of 7 dagen alleen sapjes, smoothies en soepen. Zo krijg je alle essentiële voedingsstoffen binnen en ga je een uitdaging met jezelf aan. Zo ben je hopelijk aan het einde van de sapkuur in staat om het gezonde patroon vast te houden en bewust wat het lichaam tijdens de detox met je doet.



WAT IS EEN DETOX KUUR?

Bij een detox sapkuur pas je binnen een bepaalde periode jouw voedingspatroon of leefgewoonte aan. Dit wordt vaak gedaan voor het resetten van een ongezonde levensstijl. Hierdoor zal je merken dat je zowel lichamelijk als geestelijk gezonder in je vel komt te zitten. Tijdens een detox sapkuur nuttig je alleen voedingsstoffen die bijdragen aan jouw ontgiftiging.



WATER

Tijdens de sapkuur is water en thee drinken (met citroen) essentieel bij voorkeur alkaline water, zodat je lichaam nog sneller alle afvalstoffen kunnen afvoeren. Zorg voor voldoende beweging en pak voldoende rust. Een goede nachtrust doet wonderen!





QUOTE



DO SOMETHING
TODAY THAT YOUR
FUTURE SELF WILL
THANK YOU FOR.

Our actions and decisions today will shape
the way we will be living in the future.



FRESH JUICES

GET YOUR VITAMINES

pagina 5

VERS VAN DE PERS

Jouw sapjes worden bereid met verse groentes en fruit. Deze zijn biologisch en de meeste streekproducten komen vers van het Brabantse land. Daarna belanden ze in de slowjuicer waar de sap koud geperst rechtstreeks in jouw flesje terecht komt.



VITAMINEN

Door alle ingrediënten vers, rauw en in zijn geheel te slowjuicen, treedt er geen oxidatie op en behouden de groenten hun nutriënten. Je lichaam neemt hierdoor alle vitaminen en mineralen goed op. Vitaminen zijn essentieel en geeft je weerstand een goede boost!



DETOX SCHEMA

PAGINA 6

08.00 SHOT + CITROEN THEE

08.30 SAPJE

10.30 SMOOTHIE

12.00 SHOT + CITROEN WATER

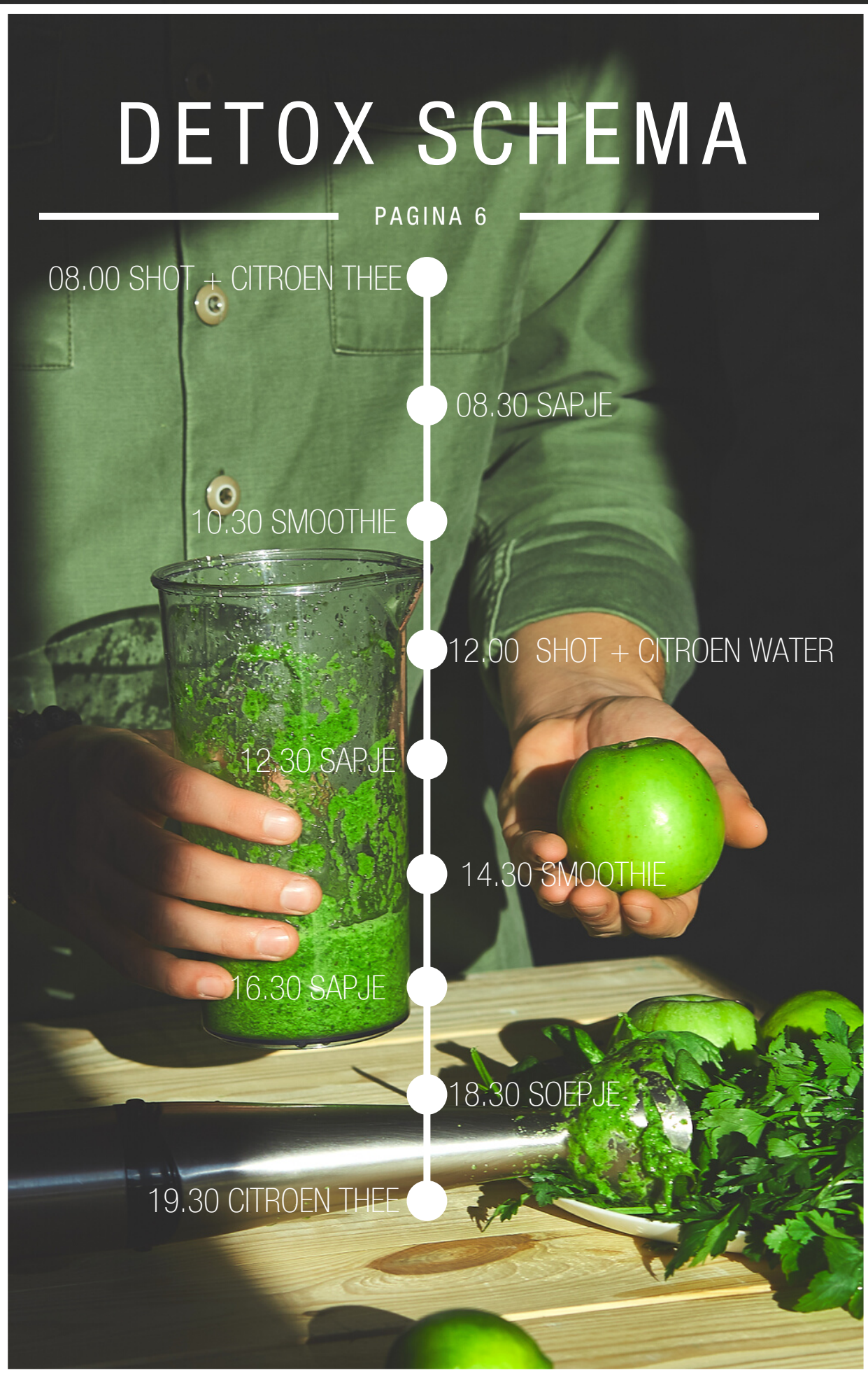
12.30 SAPJE

14.30 SMOOTHIE

16.30 SAPJE

18.30 SOEPJE

19.30 CITROEN THEE



CHALLENGE ACCEPTED

YOU CAN DO THIS

pagina 7

DOORZETTEN EN VOLHOUDEN

De uitdaging die je met jezelf aangaat is behoorlijk groot. Je kunt snel in de verleiding komen om iets te nuttigen wat eigenlijk niet mag tijdens een kuur. Stel jezelf dan de vraag, is dit vullend of voedend voor mijn lichaam? Je mindset ondergaat ook een detox, mentaal word je ook getriggerd. Hoe sterk sta jij in je schoenen?



TROST ZIJN OP JEZELF

Je bent je bewust van je lichaam en levensstijl en dat is iets waar je trost op mag zijn. Vooral in de gehaaste en gestresste wereld waarin we leven. Door aan jezelf te denken en je lichaam een gezonde boost te geven, kom je letterlijk en figuurlijk beter in je vel te zitten. Hoe heerlijk is dat?!



DE VOORDELEN VAN FRUIT



ANANAS

Rijk in kalium, calcium, vitamine C, beta-caroteen, thiamine, B6, bevat een heleboel antioxidanten. Deze bestrijden vrije radicalen in je lichaam en maken op die manier de kans op kanker kleiner.



PEER

Zit boordevol vitamine A en vezels, die zorgen voor een goede darmtransit en verlagen het cholesterolgehalte. Hierdoor is de peer het ideale medicijn tegen stress.



SINAASAPPEL

Verhoogt de werking van het immuunsysteem, vermindert tekenen van veroudering door de antioxidanten en stimuleert de reparatie van cellen.



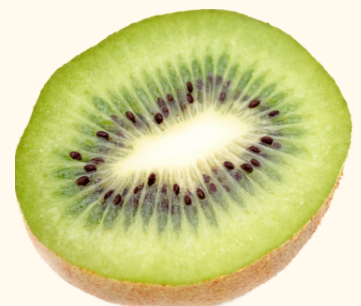
LIMOEN

Bevat voedzame elementen zoals vitamine C, vitamine B6, vitamine A, vitamine E, foliumzuur, thiamine en riboflavine.



APPEL

Rijk aan mineralen en vitamine A, B1, B2, B3, C en E. Helpt bij de spijsvertering, preventie van maagaandoeningen, galstenen, constipatie, leveraandoeningen.



KIWI

Een uitstekende bron van vitamine A, C, E, K en foliumzuur. Constipatie verlichtend en bevordert de stoelgang. Beschermde cellen, celwanden en bloedbanen.

DE VOORDELEN VAN GROENTEN



RODE BIET

Bevat veel mineralen, vitamine A, C en B11, kalium, magnesium, calcium en foliumzuur. Werkt ontgiftend, zuivert het bloed en de lever en helpt bij het bestrijden van depressies en het cholesterol te verlagen.



SPINAZIE

vitamine A, vitamine B11 en vitamine K. Goed voor de ogen, huid, weerstand en het ijzermetabolisme. Bevat ook vitamine K, dat een essentiële rol in het bloedstollingsproces heeft.



BLEEKSELDERIJ

Rijk aan vezels, vitamines en mineralen, zoals kalium en vitamine C. Werkt vocht afdrijvend en bloeddruk verlagend. En houdt de suikerspiegel stabiel.



TOMAAT

Goede bron van vitamine C en K, lycopene, kalium en foliumzuur. Dragen bij aan een gezond hart en vaatstelsel, sterke botten en een mooie huid.



KURKUMA

Werkt als ontstekingsremmer en als antioxidant die bijdraagt aan de normale werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem.



PAPRIKA

Bron van vitamine A, B1, B5, B11, C, E en K, carotenoiden, mineralen en fytonutriënten die vrije radicalen elimineren en het immuunsysteem en spijsvertering aansterken.



Happinesscoach_