

DETOX

Selva Fresca



Cold Pressed Juicery

100% Naturales

M O M E N T O D E T O X

Es momento de **hacer un detox** cuando constantemente nos sentimos cansados y con fatiga, cuando sentimos que dormimos mal y no descansamos, cuando sentimos que tenemos las ideas o pensamientos nublados o cuando nos sentimos inflamados y con mala digestión. Todos estos síntomas son el lenguaje del cuerpo para decirnos

“Hola! Por favor necesito un descanso”

Cuando hacemos un **detox el objetivo** principal no es solo ayudarle al organismo a eliminar las toxinas del sistema, sino también nutrirlo con micronutrientes esenciales para que las células del cuerpo puedan hacer bien su trabajo, y que todos los procesos del cuerpo funcionen mucho mejor.



BENEFICIOS



DESCANSO DIGESTIVO:

Tu cuerpo usará la energía que dedica a la digestión de alimentos en eliminar, desinflamar y sanar los lugares de tu organismo que lo necesitan.



ALTO FLUJO DE NUTRIENTES:

Tu organismo recibirá una gran cantidad de micro nutrientes que le darán a tus células las herramientas necesarias para mejorar los procesos, eliminar, desinflamar y sanar.



TE SENTIRAS CON MAS ENERGIA:

Gracias a las altas dosis de nutrientes y antioxidantes. comenzarás a sentirte con mas frescura y vitalidad.



RECOMENDACIONES & PLANES

1 DÍA

SI NUNCA
LO HAZ
HECHO

2,3 DÍAS

SI YA LO
HAZ HECHO
ANTES

Si es primera vez que haces un detox es muy importante seguir las recomendaciones en cuanto al día de preparación del detox y el día después del detox. Esto hará que sea más fácil y tengas menos síntomas de crisis curativa, cómo dolor de cabeza, sueño, frio, daño de estomago, náuseas



PLAN DETOX #1

CADA SIX PACK
EQUIVALE A

DEBES TOMARLO
A PARTIR

**1 día de detox y
aconsejamos hacerlo
por 1,2 o 3 días**

**de las 8:00 a.m
cada dos horas
aproximadamente
en el siguiente orden:**

1. Magia Verde
2. Amanecer
3. Renacer
4. Raíces
5. Siempreverde
6. Renacer

PLAN DETOX MEDIO DÍA #2

CANTIDAD DE
ZUMOS

DEBES TOMARLO
A PARTIR

**Por 3 días tomaras
2 zumos diarios**

**de las 8:00 a.m hasta
las 10:00 p. Desde el
medio día en adelante
debes tener una dieta
a base de plantas sin
aderezos procesados,
panes, ni lácteos.
En el siguiente orden:**

- Día 1: Magia Verde y Renacer
Día 2: Siempre Verde y Raíces
Día 3: Renacer y Amanecer



TE RECOMENDAMOS



tener una dieta a base de vegetales, frutos secos y legumbres durante el día anterior al detox y el día posterior, para que potenciemos el efecto del detox y evitemos síntomas de desintoxicación.



Evitar consumir lácteos, panes, o derivados del trigo, alimentos procesados y azúcar refinada ya que son alimentos que tienden a inflamar.



Mantenernos bien hidratados. Recomendamos aromáticas, té de matcha, y agua.



Trata de dormir desde temprano. En la noche es que nuestro organismo sana.



Si sientes que debes comer algo no hay problema. Trata de hacerlo lo más natural posible.

