

3-DAAGSE DETOX

JE LICHAAM REINIGEN MET EEN 3-DAAGSE DETOX.



Auteur: Souhela Akharouid

Lose your weight with Sousou

Bijna alle voedingsmiddelen hebben toevoegingen conserveringsmiddelen, kleur- en smaakstoffen, e-nummers, suikers & zout. Dit zorgt ervoor dat er teveel afvalstoffen in ons lichaam terecht komen.

De lever heeft in je lichaam de taak om deze afvalstoffen af te breken en via de blaas of darmen wordt uitgeplast of uitgepoept. Echter is de lever door het toenemend aantal afvalstoffen in ons lichaam "overbezet" De lever kan de grote hoeveelheid afvalstoffen niet kwijt raken en slaat deze gifstoffen op in onze vetcellen.

De darmen kunnen verstopt raken, het spijsverteringsstel raakt overstuurd en jij voelt je steeds minder energiek. Je lichaam is oververmoeid, het wordt dan tijd om je lever te ondersteunen met de reiniging door te detoxen met lichtere vloeibare voeding zoals bijvoorbeeld groente- en of fruitsapjes.

In deze e-book krijg je 9 verschillende saprecepten voor een 3-daagse detoxkuur. Help de detox een handje door elke dag op een lege maag een glas gekookt water met gember en citroen te drinken en over de dag heen voldoende water (2-3 liter).

DAG 1

De eerste dag van de detox begin je altijd met volle energie, maar is wel echt het zwaarst. Je moet zelf wennen aan lichte voeding waarbij je niet kauwt. Tevens kunnen symptomen zoals hoofdpijn en vermoeidheid optreden. Geef je lichaam de rust die het nodig heeft.

SAP NUMMER 1: spinazie, limoen, appel, kiwi en komkommer.

Dit sapje noem ik ook wel de groene draak. Hij is erg rijk aan antioxidanten.



SAP NUMMER 2: aardbei, appel, lijnzaad en blauwe bessen.



SAP NUMMEER 3: spinazie, gember, lijnzaad, banaan en sinaasappel.



Wist je dat gember heel veel voordelen met zich meebrengt?
Het is een krachtige kruid die helpt tegen gezondheidsklachten, gewichtsverlies en pijn.

DAG 2

Je lichaam zal na de eerste dag al anders gaan reageren. Je merkt dat je lichaam alleen vloeibaar voedsel binnenkrijgt en begint te verlangen naar vast voedsel. Houd nog even vol, je hebt nog twee dagen te gaan. Laten we er energie in gaan pompen!

SAP NUMMEER 4: spinazie, mango, komkommer, blauwe bessen en lijnzaad.



SAP NUMMEER 5: aardbei, banaan en appel.



SAP NUMMEER 6: peer, kiwi, avocado en komkommer.



DAG 3

Je hebt de derde en de tevens de laatste detox dag gehaald! Wat super goed! Is het je al opgevallen hoe vaak je naar de wc bent geweest de afgelopen dagen? Dat is een goed teken, want dat betekent dat je lichaam hard bezig is om afvalstoffen af te voeren. Houd nog even vol dan is deze dag zo voorbij! Laten we snel beginnen met sapje nummer 7.

SAP NUMMER 7: rode biet, lijnzaad, blauwe bessen, framboos en banaan.



Wist je dat rode bieten rijk zijn aan de vitamine foliumzuur? Vooral zwangere vrouwen hebben deze vitamine extra hard nodig.

SAP NUMMER 8: sinaasappel, ananas, citroen en gember.



SAP NUMMER 9: peer, avocado, spinazie en groene bladeren.



Yes, dat was de laatste smoothie. Je hebt de detox overleefd, wat knap van je. Je lichaam heeft nu tijd nodig om te herstellen dus ga goed rusten en voldoende water drinken.