

JUGEN®



visita nuestra
página:
jugen.com.mx

Contacto:
+52 812086 2022
info@jugen.com.mx

Jugen Wellness Bar se compromete a brindarte los mejores y más poderosos superalimentos, junto con valiosa información para llevar una vida saludable. Queremos que tu y tu familia disfruten de salud y bienestar. Únete a la experiencia Jugen, sana tu cuerpo y restaura tu salud!.

GUÍA DETOX JUGEN

BIENVENIDO A TU GUÍA DETOX

¡FELICIDADES!

Detox JUGEN es el mejor regalo que le puedes dar a tu cuerpo, nuestro programa de desintoxicación fue diseñado para sanar y renovar tu cuerpo, mente y espíritu.

/ 0 1 Reemplazarás todos los alimentos sólidos por tu paquete de jugos y tónicos durante el tiempo que elegiste.

/ 0 2 Cada bebida en tu programa está etiquetada en el orden en que te lo debes tomar.

/ 0 3 Empieza tu día con el tónico de espirulina seguido del jugo 1 y así consecutivamente, siguiendo el orden dejan-

do un lapso de dos horas entre cada jugo, terminando con el tónico aloe, 15 minutos después de último jugo.

/ 0 4 Recomendamos que entre el tónico de aloe y el tónico de espirulina hagas un ayuno de 12 horas para maximizar el proceso de desintoxicación.



PRE DETOX

Para obtener el máximo provecho de tu detox y evitar síntomas de malestar es necesario preparar tu cuerpo eliminando de tu dieta alimentos tóxicos y alergénicos tres días antes de empezar tu programa. Siempre es mejor hacer cambios graduales en la dieta y por eso, te recomendamos que sigas nuestra dieta pre detox para lograr una transición suave y una experiencia más placentera.



3 DÍAS ANTES:

- / 0 1 Bebe en ayunas una taza de agua tibia con el jugo de 1 limón.
- / 0 2 Hidrátate: 2 a 3 litros de agua al día.
- / 0 3 Elimina café, refrescos, sal de mesa, nicotina, alcohol, azúcar, comida procesada, harinas refinadas, gluten, lácteos, huevo, pollo y carne roja.
- / 0 4 Come verduras, frutas, smoothies, jugos, quinoa, amaranto, nueces, arroz integral, avena, legumbres, pescado.

2 DÍAS ANTES:

- / 0 1 Bebe en ayunas una taza de agua tibia con el jugo de 1 limón.
- / 0 2 Hidrátate: 2 a 3 litros de agua al día.
- / 0 3 Come verduras, frutas, smoothies, jugos, quinoa, amaranto, nueces, arroz integral, avena.

1 DÍA ANTES:

- / 0 1 Bebe en ayunas una taza de agua tibia con el jugo de 1 limón.
- / 0 2 Hidrátate: 2 a 3 litros de agua al día.
- / 0 3 Come verduras, frutas, smoothies, jugos.

CRISIS CURATIVA:

Los siguientes síntomas son comunes durante el detox y deben de desaparecer durante los primeros días. Es señal de que tu cuerpo se está deshaciendo de las toxinas acumuladas.

Escucha tu cuerpo, si estas cansado: des-cansa, si tienes sed: hidrátate, aprende a seguir las instrucciones que él mismo te da. Recuerda que esto requiere de paciencia, esfuerzo y voluntad pero tu salud lo vale.

- Mal aliento
- Estreñimiento
- Resfriado
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Irritabilidad
- Comezón
- Acné
- Nausea
- Mal olor
- Insomnio



TIPS:

/ 0 1

HIDRATATE

Toma de 2 a 3 litros de agua diario. El agua es vital para que el organismo funcione correctamente y la eliminación de toxinas se lleve a cabo exitosamente.

/ 0 2

AGUA TIBIA CON LIMÓN

Comienza tus mañanas con un vaso con agua tibia y el jugo de un limón para hidratarte, alcalinizar tu cuerpo y comenzar tu desintoxicación.

/ 0 3

MASTICA TUS JUGOS

Al masticarlos se mezclan con las enzimas de tu saliva y esto ayuda a la correcta digestión y absorción de nutrientes.

/ 0 4

MEDITACIÓN

Despeja tu mente y genera un apetito más equilibrado, y mayor conciencia de las verdaderas necesidades.

/ 0 5

MASAJE

Un masaje linfático activa la circulación y ayuda a eliminar las toxinas y la retención de líquidos.

/ 0 6

YOGA

El yoga es al antídoto ideal contra el ajetreo de la vida moderna. Te sentirás tranquila y con mayor vitalidad.

/ 0 7

ACUPUNTURA

Te puede ayudar a disminuir dolores o malestares.

/ 0 8

VISUALIZACIONES Y AFIRMACIONES

Piensa en tus metas, en lo que quieres lograr con este detox: “Yo soy salud perfecta”. “Yo nutro mi cuerpo”, “Me libero de pensamiento negativos”, “Permito que mi cuerpo se cure”, “Mi salud es una prioridad”, “Estoy llena de energía y vitalidad y mi mente esta en paz.”

/ 0 9

DUERME

Escucha tu cuerpo y si te sientes cansado, duerme. El dormir 8 horas le dará al cuerpo las fuerzas necesarias para la desintoxicación y reparación celular.

TIPS:

/ 10

CEPILLADO EN SECO

Activa la circulación y ayuda a tu cuerpo a eliminar toxinas. Hazlo diario antes del baño recorriendo todo tu cuerpo cepillando 7 veces cada zona en dirección a tu corazón.

/ 11

NATURAL CALM MAGNESIUM

Estimulará tu transito intestinal y te ayudará a dormir mejor.

/ 12

HIDROTERAPIA DE COLON

Elimina residuos intestinales y desintoxica el organismo.

/ 13

BAÑO CON SALES EPSON

Durante el detox, cada 2 días trata de darte un baño con 1-2 tazas de sal de Epson, sales minerales o sales marinas durante unos 15 minutos. La sal de Epson nos ayuda a desintoxicar y eliminar el ácido láctico y las toxinas de nuestro cuerpo.

/ 14

RESPIRA

Respirar aire fresco es importante para una mente y cuerpo sano, pero la respiración adecuada también es un factor importante que a menudo se pasa por alto. Respirar desde el diafragma reduce la ansiedad, ayuda a eliminar el dióxido de carbono de tu sistema respiratorio y favorece la eliminación de toxinas. Trata de tomar unos segundos todos los días para relajarte y tomar unas cuantas respiraciones profundas.

/ 15

SAUNA

El sauna acelera la sudoración y con esto la eliminación de toxinas de nuestro organismo.

/ 16

OIL PULLING

Enjuaga tu boca en ayunas con una cucharada de aceite de coco orgánico por 20 minutos. Esta técnica ayurvédica promoverá la desintoxicación de tu cuerpo atrayendo bacterias y gérmenes que serán expulsados al escupir el aceite. Al terminar, enjuaga tu boca con un poco de agua tibia con sal. La sal ayudará porque es un antimicrobiano y calmará cualquier inflamación.

DETOX JUGEN

Detox JUGEN® es un saludable programa de desintoxicación diseñado para sanar y renovar tu cuerpo, mente y espíritu.

Le da un descanso a tu sistema digestivo de digerir alimentos sólidos, lo que permite usar esa energía librada para limpiar y reparar nuestras células.

NIVELES

En JUGEN® creamos tres niveles para que elijas el que mejor se adapte a tu estado de salud, metas y estilo de vida actual. Están diseñados para restaurar el equilibrio y la vitalidad a tu vida independientemente de si eres principiante o un experto en el mundo del detox.

BEGINNERS

Fue diseñado para las personas que nunca han hecho un detox, no consumen jugos verdes regularmente y en general, no cuidan tanto su alimentación pero están listos para hacer los cambios necesarios. Es nuestro detox más fácil de realizar ya que es el programa con más fruta.



ORDEN QUE DEBES TOMAR:

- | | | | |
|-------|--------------------|-------|--------------------------|
| / 0 1 | Shot de espirulina | / 0 5 | F5 - Lemon Aid |
| / 0 2 | G5 - Immunizer | / 0 6 | G3 - Cleanser |
| / 0 3 | R1 - Leaner | / 0 7 | M1 - Lechada de almendra |
| / 0 4 | R3 - Beautifier | / 0 8 | Shot de aloe |

NIVELES DETOX

INTERMEDIATE

Para personas que ya han hecho un detox y llevan una dieta rica de vegetales verdes, frutas y alimentos integrales pero de vez en cuando se dan permiso de alimentos no tan saludables.



ORDEN QUE DEBES TOMAR:

- | | | | |
|-------|--------------------|-------|--------------------------|
| / 0 1 | Shot de espirulina | / 0 5 | F5 - Lemon Aid |
| / 0 2 | G3 - Cleanser | / 0 6 | G2 - Alkalizer |
| / 0 3 | G4 - Healer | / 0 7 | M1 - Lechada de almendra |
| / 0 4 | R1 - Leaner | / 0 8 | Shot de aloe |

ADVANCED

Para personas experimentadas amantes del detox y de los jugos verdes, que tienen un estilo de vida súper saludable. Es el programa con mas jugos verdes, menos calorías y con mayores resultados. Súper alcalinizante!



ORDEN QUE DEBES TOMAR:

- | | | | |
|-------|--------------------|-------|--------------------------|
| / 0 1 | Shot de espirulina | / 0 5 | F5 - Lemon Aid |
| / 0 2 | G1 - Detoxifier | / 0 6 | G1 - Detoxifier |
| / 0 3 | G2 - Alkalizer | / 0 7 | M1 - Lechada de almendra |
| / 0 4 | G3 - Cleanser | / 0 8 | Shot de aloe |

