

# 10 DAAGSE DETOX/CLEANSE BOEK



Wij zeggen wel eens:

## De beste investering in jezelf is een mooie en grote blender op je aanrecht!



Tegenwoordig krijgen we met onze leefstijl best wat gifstoffen binnen door bijvoorbeeld vervuilde lucht, bewerkte voeding en ook in veel verzorgingsproducten zit 'troep'. Ons lichaam kan de afvoer van alle gifstoffen nog maar moeilijk bijbenen. En dit zien we terug aan de huid. Daarom is het zo goed om af en toe te cleansen/detoxen.

De recepten uit dit boek zijn zo gepiept met een fijne blender of sapcentrifuge op je aanrecht. TIP: Voor de groente- sapjes heb je een sapcentrifuge nodig en voor de smoothies een blender. Maar je kunt ook gerust alles mengen in de blender.

Door de toevoeging van de Cellics Little Attention, een 10 daagse detox speciaal voor jouw huid, haal jij hier nog eens het maximale uit door je lichaam optimaal te ondersteunen tijdens de detox. Wil je langer detoxen of wat vaker een detoxkuur doen? Dan kun je starten met de Attention. Dat is de grotere variant van de Little Attention.

## Wat gebeurt er eigenlijk tijdens een detoxkuur?

Bij de spijsvertering verbruiken we veel energie. Wanneer we stoppen met het eten van vast voedsel, worden onze organen minder belast en krijgt het lichaam ruimte om aandacht te schenken aan opruimen en het immuunsysteem.

Natuurlijk is het tijdens een detox wel belangrijk dat je de benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt, om je organen en lichaamsprocessen te ondersteunen.

## En hoe pakken we dit juist aan?

De eerste vijf dagen starten we met het voorbereiden van het lichaam door te stoppen met cafeïne, alcohol, nicotine, geraffineerde suikers, dierlijke producten en tarwe. Verder kun je starten met intermitted fasten. Dat betekent kort gezegd dat je de voeding die je neemt, consumeert binnen een tijdsbestek van 8 uur. De opeenvolgende 16 uur eet je niet, tot je weer opnieuw in het tijdsbestek van 8 uur eten komt. Kies zelf wanneer je de 8 uur 'eten' start. Voor de een is het fijner om wat eerder met de eerste maaltijd te beginnen dan de ander.

Na deze eerste 5 dagen heb je al een mooie start gemaakt. De opeenvolgende vijf dagen stop je met eten en neem je drie keer per dag (binnen de 8 uur) een sapje. Met de sapjes in dit ebook krijgt je lichaam voldoende voedingsstoffen binnen. Blijf tijdens de sapjes-kuur ook veel water of kruidenthee drinken, denk aan 2-2,5 liter op een dag (dit mag ook buiten het tijdsbestek van 8 uur).

Wanneer de 10-daagse detox erop zit, is het belangrijk deze detox niet abrupt te beëindigen. Ga weer terug naar hoe je de eerste vijf dagen je lichaam bent gaan voorbereiden.

En doe dit niet wanneer je jonger bent dan 16 jaar, zwanger bent, borstvoeding geeft of gezondheidsproblemen ervaart.

Na vijf dagen voorbereiding, gaan we starten met:

# DAG 1

van de 5-daagse sap-/smoothiekuur



Eerste maaltijd

## Rucola sapje

- 1 schepje Attention
- 2 capsules van de Together
- 2,5 dl kokoswater
- 2 handjes rucola
- 1 rode appel
- 1 bosje koriander
- 1 jalapeñopeper

**Ontgift, versterkt het immuunsysteem en werkt stimulerend**

Bron: groene sapjes

Tweede maaltijd

## Aardbeien smoothie

- 2 kropjes babypaksoi
- 2 handjes aardbeien
- 1 trosje rode druiven
- 1 banaan

**Antioxidant (ter bescherming), verdrijft vet en bevordert de spijsvertering**

Bron: groene sapjes

Derde maaltijd\*

## Molsla sapje

- 1 snufje cayennepeper
- 1/4 krop radicchio
- 1 handje molslabladeren
- 25 gram gember
- 1 scheutje citroensap

**Zuivert, vocht afdrijvend en geeft stofwisseling een boost**

\*Neem bij deze derde maaltijd een shot:

- 150 gram paranoten
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels agavesiroop
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 snufje zeezout

Bron: groene sapjes



# DAG 2

van de 5-daagse sap-/smoothiekuur



Eerste maaltijd

## Energie sapje

- 1 schepje Attention
- 2 capsules van de Together
- 1 handje boerenkool
- 2 handjes waterkers
- 1 bietje
- 25 gram gember
- 2 worteltjes
- 1 handje spinazie
- 1 rode appel
- 1 sinaasappel

**Spier- en botversterkend, zuivert en versterkt immuunsysteem**

Bron: groene sapjes

Tweede maaltijd

## Bananen smoothie

- 1 krop Romeinse sla
- 1 banaan
- 1 handje muntblaadjes

**Vocht afdrijvend, verrijkt het bloed en ontstekingsremmend**

Bron: groene sapjes

Derde maaltijd\*

## Vetverbrander sapje

- 3 wortels
- 1 handje boerenkool
- 1/2 citroen
- 50 gram gember

**Boost aan stofwisseling, spier- en botversterkend en versterkt het immuunsysteem**

Bron: groene sapjes

\*Neem bij deze derde maaltijd een shot:

- 75 gram pijnboompitten
- 2 eetlepels honing
- 1 tl lijnzaadolie



# DAG 3.

van de 5-daagse sap-/smoothiekuur



## Eerste maaltijd; Venkelsapje

- 1 schepje Attention
- 2 capsules van de Together
- 1 venkelknol
- 1/4 rode kool
- 4 rode appels

**Ontgift, verrijkt het bloed en bevordert de spijsvertering**

Bron: groene sapjes

## Tweede maaltijd; Perzikzacht

- 2 handjes spinazie
- 2 perziken
- 1/2 handje muntblaadjes
- 1 el honing

**Stimulerend, verrijkt het bloed en spier- en botversterkend**

Bron: groene sapjes

## Derde maaltijd\*; Tropische koolsmoothie

- 1/2 groene kool
- 1/3 ananas
- 2 mango's
- 25 gram gember
- 1 theelepel honing

**Zuivert, vocht afdrijvend en geeft stofwisseling een boost**

Bron: groene sapjes

\*Neem bij deze derde maaltijd een shot:

- 150 gram amandelen
- 2 el kokosolie
- 2 el agavesiroop
- 1 tl vanille-extract
- 1 snufje zout



# DAG 4

van de 5-daagse sap-/smoothiekuur



Eerste maaltijd

## Nectarine-citroen smoothie

- 1 schepje Attention
- 2 capsules van de Together
- 2 handjes spinazie
- 2 nectarines
- 25 gram gember
- 1 el honing
- 1 citroen, met schil en wit vlees

**Vocht afdrijvend en ontstekingsremmend**

Bron: groene sapjes

Tweede maaltijd

## Groentesoepje (voor de afwisseling)

- 250 g champignons
- 1 tl crème fraîche
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kippenbouillon blokje
- 125 ml water

**Huidopbouwend en huid beschermend**

Bron: groene sapjes

Derde maaltijd\*

## Watermeloen smoothie

- 1/4 van grote watermeloen
- 1 krop romeinse sla
- 1 banaan
- 1 scheutje citroensap

**Antioxidant, versterkt het immuunsysteem en vocht afdrijvend**

Bron: groene sapjes

\*Neem bij deze derde maaltijd een shot:

- 150 gram paranoten
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels agavesiroop
- 1 theelepel vanille-extract



# DAG 5

van de 5-daagse sap-/smoothiekuur



## Eerste maaltijd Fris sapje

- 1 schepje Attention
- 2 capsules van de Together
- 2 takjes basilicum
- 2 takjes munt
- 2 handjes spinazie
- 1/2 komkommer
- 1/2 citroen
- 1/2 limoen
- 25 gram gember

**Goed voor de huid en versterkt het immuunsysteem**

Bron: groene sapjes

## Tweede maaltijd Boerenkool- kokos smoothie

- 2 handjes boerenkool
- 1 banaan
- 1/3 ananas
- 2 el geraspte kokos
- 2,5 dl kokoswater

**Versterkt het immuunsysteem, verdrijft vet en spier- en botversterking**

Bron: groene sapjes

## Derde maaltijd\* Wortelsapje

- 4 wortels
- 1 rode appel
- 1 zoete aardappel

**Versterkt het immuunsysteem, stimuleert de hersenen en goed voor de huid**

\*Neem bij deze derde maaltijd een shot:

- 75 gram pijnboompitten
- 2 eetlepels honing
- 1 tl lijnzaadolie

Bron: groene sapjes



# Waarom bij iedere eerste maaltijd 2 capsules van de Together?



De Together bevat essentiële Omega 3 vetzuren van Alaska vis die een bijdrage leveren aan de functie van de huid, bescherming van onderliggende gezonde cellen en weefsels.

Iedereen is in de basis gebaat bij het innemen van goede omega 3 vetzuren.

Want wist je al dat de omega vetzuren EPA en DHA onze gezondheid positief beïnvloeden?

Een lijf in balans, is een huid in balans. Google maar eens naar de voordelen van Omega 3 en kijk dan ook naar de voordelen die het heeft voor de huid!

