

## PLAN DETOX PRINCIPIANTE

Dirigido a personas que nunca han hecho un detox. Es una combinación equilibrada de frutas y verduras.

Contiene 8 botellas de jugo de 350 ml para cada día de plan, que debes tomar en este orden con una diferencia de 1,5 horas entre jugos.

## PLAN DETOX INTERMEDIO

Si ya has hecho un detox y quieres dar un paso adelante, entonces este es el plan ideal para ti. Más verduras y menos frutas que nuestro plan principiante.

Contiene 8 botellas de jugo de 350 ml para cada día de plan, que debes tomar en este orden con una diferencia de 1,5 horas entre jugos.

## PLAN DETOX EXPERTO

Este plan está dirigido a personas con experiencia en detox. Contiene más verduras y jugos verdes.

Contiene 8 botellas de jugo de 350 ml para cada día de plan, que debes tomar en este orden con una diferencia de 1,5 horas entre jugos.

*haz tu plan detox de 1,3 o 5 días*

- [1. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)
- [2. Betarraga-Zanahoria-Manzana-Limón](#)
- [3. Limón-Manzana-Jengibre](#)
- [4. Espinaca-Pepino-Mazana-Piña-Limón-Jengibre](#)
- [5. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)
- [6. Limón-Manzana-Jengibre](#)
- [7. Betarraga-Zanahoria-Manzana-Limón](#)
- [8. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)

- [1. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)
- [2. Betarraga-Zanahoria-Manzana-Limón](#)
- [3. Espinaca-Pepino-Mazana-Piña-Limón-Jengibre](#)
- [4. Limón-Manzana-Jengibre](#)
- [5. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)
- [6. Betarraga-Zanahoria-Manzana-Limón](#)
- [7. Espinaca-Pepino-Mazana-Piña-Limón-Jengibre](#)
- [8. Limón-Manzana-Jengibre](#)

- [1. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)
- [2. Espinaca-Pepino-Mazana-Piña-Limón-Jengibre](#)
- [3. Betarraga-Zanahoria-Manzana-Limón](#)
- [4. Limón-Manzana-Jengibre](#)
- [5. Espinaca-Pepino-Mazana-Piña-Limón-Jengibre](#)
- [6. Naranja-Zanahoria-Piña-Manzana-Limón-Cedrón](#)
- [7. Betarraga-Zanahoria-Manzana-Limón](#)
- [8. Espinaca-Pepino-Mazana-Piña-Limón-Jengibre](#)

JUGO  
PRENSADO  
EN FRIO

Bless

# MANUAL DETOX



+ VITAMINAS



+ MINERALES



+ ANTIOXIDANTES

 @jugosbless

jugosbless.cl



# La nueva forma de mantenerte saludable, activo y lleno de energía

## ¿QUÉ ES UN DETOX O CLEANSE?

Un detox o cleanse es una manera rápida y eficaz de eliminar las toxinas de tu cuerpo, provenientes del aire que respiramos y de los alimentos que consumimos. Consiste en llevar una dieta en base a jugos durante días consecutivos (entre 1 a 5 días).

ANTES DE EMPEZAR TU DETOX

Planea y despeja tu agenda  
Ideal estar libre de compromisos sociales, así no te verás tentado por la comida y el alcohol.

Busca un partner!  
El detox se hace más fácil en compañía.

# TIPS DETOX

Por lo menos 3 días antes de empezar tu detox:

- 1.** Aumenta el consumo de frutas y verduras. Incorpora ensaladas, verduras al vapor, sopas, frutas, batidos, jugos frescos y granos libres de gluten.
- 2.** Disminuir la cantidad de café para evitar dolores de cabeza durante el detox.
- 3.** Disminuir el consumo de alimentos altos en azúcar.

## Durante tu detox

- Busca ayuda: Dile a tus amigos y familiares que estás haciendo un detox para que te motiven.
- Bebe los jugos lentamente.
- Tomar mucha agua. Ideal tomar 0,5 litros al levantarse antes de iniciar tu detox y durante el día mucha agua entre jugos (2 litros diarios en lo posible).
- Duerme bien: Acuéstate una hora antes de lo habitual.
- ¿Con hambre? Algunas personas pueden llegar a sentir hambre, sobre todo durante el primer día. Si tienes mucha hambre (sientes que no puedes sobrevivir sin algo de comer), come algo liviano, preferentemente una ensalada de verduras o frutas.
- ¿Cómo te vas a sentir? Es normal sentir un poco de hambre. Los dolores de cabeza también son bastante comunes y se deben, principalmente, por dejar de consumir cafeína.
- Otros síntomas que a veces pueden ocurrir: granos en la piel, indigestión, sensación de mareo. No te preocupes, todos estos síntomas son buenos, son signos de que tu cuerpo se está desintoxicando y eliminando toxinas.
- ¿Puedo hacer deporte? Sí, pero no recomendamos hacer ejercicios intensos.

## Después de tu detox

Para extender los beneficios de tu detox, lo ideal es mantener una dieta sana y liviana en base a verduras, frutas y proteínas animales como las de pescado, pollo o huevo. Prueba este tipo de dieta durante 3-5 días y terminarás sintiéndote liviano y con más energía!