

Gebruiksaanwijzing

Voor een optimaal resultaat is er een aantal dingen waar op gelet moet worden. Voor u start met de kuur dient u de inname van voedsel te verminderen om de darmen tot rust te laten komen. Tijdens de kuur beperkt u zich tot de maaltijd vervangende shakes. Deze shakes voorkomen hongergevoel en bevatten alle benodigde voedingsstoffen, vitamines en energie. U nuttigt geen andere zaken behalve de inhoud van de zakjes en water.

Vorbereiding

Om uw lichaam voor te bereiden is het nodig om gedurende 2 dagen voorafgaand aan de kuur de hoeveelheid en soort voedsel dat u tot zich neemt af te bouwen zodat uw lichaam kan wennen aan de nieuwe situatie. Tijdens deze 2 dagen neemt u zo min mogelijk suiker, koffie en alcohol, bij voorkeur helemaal niet. Drink vooral veel water.

Afbouwdag 1: Neem de helft van uw gebruikelijke hoeveelheid voedsel.

Afbouwdag 2: Eet deze dag gemakkelijk verteerbaar voedsel. Bij voorkeur alleen fruit, soep of smoothies in beperkte hoeveelheid.

Kuur

Na de voorbereiding is het tijd voor de kuur. Een doosje bevat alle benodigdheden voor 1 dag kuren. De inhoud van dit doosje bestaat uit een tiental zakjes die u in de loop van de dag oplost in water, shaket en DIRECT opdrinkt. Wanneer u het met water aangelengde product laat staan kan het zijn dat de vloeistof dusdanig indikt dat u het niet meer kunt consumeren.

7 zakjes goed voor 1 dag. Netto gewicht 103g.

- 1 **Wake up (direct na opstaan)** Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.
- 2 **Maaltijd shake: (als ontbijt ongeveer half uur na Wake Up)** Zakje toevoegen aan 400 ml water en 3-5x schudden in shaker.
- 3 **Snack: (tussen ontbijt en lunch shake)** Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.
- 4 **Maaltijd shake: (als lunch)** Zakje toevoegen aan 400 ml water en 3-5x schudden in shaker.
- 5 **Snack: (tussen lunch en diner)** Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.
- 6 **Maaltijd shake: (als diner)** Zakje toevoegen aan 400 ml water en 3-5x schudden in shaker.
- 7 **Good night: (voor slapen)** Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.

Drink de shake meteen na het mixen. **Drink daarnaast minimaal 2 liter water per dag.** Tijdens de kuur geen koffie of alcohol gebruiken.

Tip 1: de maaltijdshakes kunnen ook in 2 delen worden genuttigd waardoor deze minder dik zijn. Neem eerst de ene helft van het zakje met 200ml water en vervolgens de tweede helft van het zakje met 200ml water.

Tip 2: Om de smaak te verbeteren is het toegestaan een beetje biologisch diksap toe te voegen aan de maaltijdshakes.

Na de kuur

Omdat uw maag tijdens de kuur is geslonken en uw darmwand is ontdaan van gifstoffen begint u de dag na de laatste shake voorzichtig met de inname van (vast) voedsel. Uw maag is tijdens de kuur aardig geslonken en de darmwand heeft zich totaal gereinigd en beschikt niet meer over een „beschermend” laagje vuil. Om die reden is het zeer belangrijk om het eten voorzichtig op te bouwen.

Opbouwdag 1: eet bij voorkeur zo vloeibaar mogelijk bij voorkeur soep en smoothies.

Opbouwdag 2: Neem voeding die zacht én gekookt is zoals soep, gekookt ei, gekookte groenten, gekookte aardappelen en gekookte vis. Dit mag aan hoeveelheid niet meer zijn dan de helft van wat u normaal gesproken zou eten.

Na deze twee dagen kunt u normaal eten en mag u ook ongekookte groenten en salades.

Ingrediënten per verpakking voor één dag:

Wake up en good night shake (2 zakjes a 7g)

Inhoud zakje: Tarwe gras poeder*, Enzymen.

Maaltijd shake (3 zakjes a 25g)

Inhoud zakje: Olie palm vezel poeder, Erwten proteïne poeder, FOS inuline, Okra poeder, Rode rijst poeder, Guargom, Mango fruit poeder, Vanille poeder, Stevia.

Snack (2 zakjes a 7g)

Inhoud zakje: Wortel poeder, Okra poeder, Erwten proteïne poeder, Passievruchten poeder, Omega-3 poeder.

*Van biologische oorsprong

Allergenen: Soja (niet genetisch gemodificeerd)

Wake up en good night shake	Per 100 g	Per 7 g	Maaltijd shakes	Per 100 g	Per 25 g
Energiewaarden:	313 kcal	22 kcal	Energiewaarden:	380 kcal	95 kcal
Koolhydraten:	39,7 g	2,8 g	Koolhydraten:	73,9 g	18,5 g
Waarvan suikers:	10,9 g	0,8 g	Waarvan suikers:	7,0 g	1,8 g
Proteïne:	22,5 g	1,6 g	Proteïne:	13,6 g	3,4 g
Vet:	1,6 g	0,1 g	Vet:	3,3 g	0,8 g
Waarvan verzadigd:	0 g	0 g	Waarvan verzadigd:	1,5 g	0,4 g
Vezels:	25 g	1,8 g	Vezels:	38 g	9,5 g
Natrium:	78 mg	5 mg	Natrium:	205,5 mg	51,4 mg
Snack	Per 100 g	Per 7 g			
Energiewaarden:	369 kcal	25,8 kcal			
Koolhydraten:	84,3 g	5,9 g			
Waarvan suikers:	32,8 g	2,3 g			
Proteïne:	6,8 g	0,5 g			
Vet:	0,5 g	0 g			
Waarvan verzadigd:	0,2 g	0 g			
Vezels:	12 g	0,8 g			
Natrium:	314,8 mg	22 mg			
Vitamine A:	1720 µg	120 µg			