

Vóór 1- 3- 5 gezondsdagen

Voordat je met gezondsdagen start raden we je aan om je goed voor te bereiden. Door dit geleidelijk te doen heb je minder kans op ontgiftings-symptomen.

voeding

Gebruik in deze periode liever geen tabak, alcohol, koffie, bewerkte producten, rood vlees of melk. Natuurlijk wel licht verteerbaar eten als verse groenten en fruit, rijst, een eitje, yoghurt en drink 8 glazen water per dag.

planning

Om de gezondsdagen zo fijn mogelijk te laten verlopen zorg je ervoor dat je deze dagen geen overvolle agenda of bijvoorbeeld zware trainingen hebt.

Misschien heb je een vriend(in) of partner die ook mee wil doen? Zo kunnen jullie elkaar stimuleren en motiveren.

mind

Hou er rekening mee dat je op emotioneel gebied gevoeliger kunt zijn. Zo kun je bijvoorbeeld sneller gaan huilen of geïrriteerd zijn.

Tijdens de gezondsdagen

Wil je gaan voor het beste resultaat dan zijn koud geperste sappen het meest geschikt. Onze slowjuice sappen worden geperst met de 'Angel' slowjuicer en bevatten 87% groente en 13% fruit. Onze volle detoxsoepen worden gemaakt door www.soeplokaal.nl en bevatten 100% groente.

voeding

Als de drang naar eten zo groot is en het hongergevoel te dominant kun je 2 keer per dag een tussendoortje nemen. Denk dan aan; 1 appeltje-groente sticks (komkommer, wortel, radijs)-onbehandelde noten (walnoot, amandelen).

beweging

Zoals bekend stimuleert beweging de vetverbranding. Doordat afvalstoffen zich opslaan in het vetweefsel, komen ze dan ook zo makkelijker vrij.

Beperk dit tot een fijne wandeling, een yogalesje of een rustig fietstochtje. Zoek in géén geval extremen op.

Ná de gezondsdagen

Na de gezondsdagen kun je het gebruik van vaste voeding geleidelijk weer opbouwen. Neem 1 tot 5 dagen de tijd om over te schakelen op gezonde vaste voeding

Begin de **eerste dagen**

met kleine beetjes kort gekookte groente, wat fruit en aangezuurde melkproducten als kwark, yoghurt, kefir. Ga daarna over op rijst, gierst, quinoa of aardappel. Na de 5e dag kun je voorzichtig weer overgaan op (zuurdesem)brood, (wit)vis of gevogelte.

Wees na deze week heel matig met vlees want vlees is moeilijker verteerbaar.

beweging

Daarnaast is het belangrijk dat je weer intensiever gaat bewegen zodat de darmen gestimuleerd worden. Varieer in cardio en krachttraining.

Drink voldoende **water!**

Als er onvoldoende gedronken wordt mist de kuur zijn doel omdat losgekomen afvalstoffen het lichaam niet kunnen verlaten.

www.puur-S.nl