PRENSADO EN FRÍO
JUGOLOGÍA
puro jugo

Antes, durante y después

Para obtener los máximos beneficios de tu limpieza, te recomendamos seguir estas sencillas instrucciones:

1

ANTES

¿Cómo recibo mis jugos?

Si eres de Santiago:
Debes tener presente que en la fecha de entrega debe haber gente en el domicilio para poder recibir y refrigerar los jugos, es muy importante mantener la cadena de frío. Si en la fecha indicada no habrá nadie en el domicilio debes ponerte en contacto con nosotros para coordinar otra fecha u otro lugar de entrega.

Si eres de regiones:
La fecha indicada será la fecha de envío de tus jugos, los cuales estarán disponibles a la mañana siguiente en tu oficina de Chilexpress más cercana. Los jugos se envían congelados en una caja con revestimiento térmico, para lograr mantener la cadena de frío durante el envío. Debes ir descongelando de un día a la vez, es decir, la noche anterior dejas descongelando los jugos del siguiente día.

¿Cómo preparo mi cuerpo?

Para comenzar tu limpieza es recomendable preparar tu cuerpo durante un período de transición de un par de días. Debes eliminar las siguientes cosas de tu dieta:

Alcohol / Cafeína / Nicotina / Azúcar refinada / Harina refinada (pan y pastas)
Productos lácteos / Carnes rojas.

También te sugerimos consumir 2 litros de agua diariamente, porciones de frutas y verduras en estado crudo, y por último, conciliar el sueño más tempranos de lo que habitualmente lo haces.

2

DURANTE

¿Cómo se hace?

Nuestras limpiezas están diseñadas para realizarlas espaciadamente durante el día, te sugerimos un intervalo de 2 horas entre jugos, aunque esto no es una regla, si sientes fatiga o hambre, consume el jugo siguiente. Al despertar consume un vaso de agua con el zumo de medio limón, y luego de unos 30 minutos consume tu primer jugo del día. Te recomendamos consumir el último jugo de cada jornada unas 2 horas antes de ir a dormir.

Es importante mantener el cuerpo hidratado, por ello te recomendamos ingerir un vaso de agua entre cada jugo; de esta forma se intensifica el proceso de desintoxicación y liberación de toxinas del organismo. También puedes tomar infusiones de hierbas (por ningún motivo: té, café o mate).

¿En qué orden debo tomar mis jugos?

Para sacar el máximo partido de tu detox te recomendamos el siguiente orden:

1. **Lemonzana**
2. **Trilogía del Bosque**
3. **Verde Detox**
4. **Red Mix**
5. **Caribe**
6. **Verde Detox**

¿Qué actividades puedo realizar?

Es recomendable que hagas alguna actividad física, pues una gran parte de las toxinas presentes en el cuerpo se liberan a través de la sudoración, por lo que al ejercitarte ayudarás a tu cuerpo a eliminarlas. Te recomendamos tomar una ducha tan pronto termines tu rutina de ejercicios para ayudar en esta tarea o mejor aún, tomar un baño de vapor.

También es muy importante mantener un descanso adecuado durante tu limpieza, ya que mientras duermes, tu cuerpo seguirá eliminando toxinas, a la vez que efectúa los procesos de curación y regeneración de sí mismo. Si sientes la necesidad de tomar una siesta y lo puedes hacer !hazlo! Recuerda, respeta los ritmos de tu cuerpo.

3

DESPUÉS

¿Una vez terminada la terapia?

La idea de una limpieza es generar un reajuste y un impulso inicial que te ayude a eliminar malos hábitos de vida y alimenticios. Por lo tanto, te recomendamos hacer un detox cada 1 o 2 meses y seguir con un consumo regular de frutas, verduras y frutos secos en pequeñas porciones repartidas a lo largo del día.

Además, te sugerimos consumir regularmente nuestros jugos prensados en frío para complementar tu alimentación diaria. Encuentra tus sabores favoritos y más en convenientes packs de 6 unidades en nuestro sitio web.

www.jugologia.cl

Jugología Jugología