



GREEN AND LEAN DETOX

GREEN AND LEAN

¡Bienvenido a nuestro programa!

Te sugerimos leer esta guía que te ayudará con tu detox los próximos días.

Tu programa Green and Lean Detox incluye:

- 6 jugos por día de 500ml cada uno 100% naturales y sin conservadores
- Un shot de manzana con jengibre por día
- Un sobre con chía por día

Este programa está diseñado para una limpieza profunda, enfocado en vegetales de hoja verde, es idóneo para “detoxers” experimentados.

Para cualquier duda adicional puedes contactarnos en:
info@elixirdetox.com
01 800 00 DETOX (33869)

¡Que lo disfrutes!



¿CÓMO EMPEZAR MI DETOX?

- 1 Recibirás tus primeros 6 jugos una noche antes de tu día de inicio. Refrigéralos al recibirlos, cena ligero y prepárate para el reto. ¡Éxito!
- 2 El día de inicio de tu programa empieza por tomarte el **shot de manzana con cúrcuma** 5 mins antes del primer jugo (el jugo 1 se toma a las 8:30 a.m.).
- 3 Agregar el sobre de chía al jugo número 2 (11:00 a.m.).
- 4 Toma los otros 4 jugos de acuerdo a la numeración y el horario indicado en la botella (en intervalos de aproximadamente 2.5 hrs entre cada uno).
- 5 Espera tus jugos del día siguiente esa misma tarde, refrigéralos y sigue el mismo procedimiento.
- 6 Al finalizar tu detox, sigue nuestra dieta sugerida de salida, la puedes descargar directamente de nuestra página web www.elixirdetox.com/dieta

RECOMENDACIONES

- Todas las mañanas al despertar, toma una taza de agua caliente con el jugo de un limón.
- Mantente hidratado. Se recomienda tomar agua, agua con limón, jamaica, té herbal, té sin cafeína, agua de coco. Todo sin endulzar.
- Haz ejercicio a la intensidad que tu cuerpo está acostumbrado.
- No comer alimentos sólidos.

EVITAR

Tomar refrescos, bebidas con algún tipo de endulzante, bebidas con cafeína y alcohol, fumar, incrementar a intensidad habitual de tu rutina de ejercicio, masticar chicle o caramelos.

CONTRAINDICACIONES: Recuerda que un detox está contraindicado para mujeres embarazadas, mujeres lactando, personas que padecen de diabetes, anemia, desordenes alimenticios y menores de edad. En caso de tener alguna alergia no especificada o alguna enfermedad, favor de hacérselo saber, y sobretodo, de consultar con tu médico antes de realizar cualquiera de nuestros programas detox.

SNACKS

Aunque recomendamos no comer nada durante el detox, sabemos que a veces no te puedes resistir; entonces, si lo vas a hacer, hazlo sanamente.

- Apio
- Pepino
- 1/4 de Aguacate
- Vegetales al vapor
- 1 Taza de leche de almendra (sin azúcar)

SÍNTOMAS DE DESINTOXICACIÓN

Una vez iniciado tu detox, tu cuerpo entrará en un proceso de regeneración, así que no te asustes si tienes alguno de los siguientes síntomas:

Dolor de cabeza
Estreñimiento / Diarrea
Falta o exceso de energía
Erupciones en la piel
Náuseas

Boca seca
Fatiga
Dolor muscular
Ansiedad
Insomnio

IN
JUICE
WE
TRUST

Si tienes dudas adicionales, no olvides que contamos con un equipo de health coaches que puedes contactar en:

hc@elixirdetox.com

01 800 00 DETOX (33869)

info@elixirdetox.com

www.elixirdetox.com

HEALTHY GREENS



SUPER CELERY

- Apio
- Jengibre
- Limón
- Manzana
- Pepino



HEALTHY GREENS

- Apio
- Berza
- Espinaca
- Jengibre
- Limón
- Pepino
- Pera
- Perejil
- Romana



SUPER CELERY

- Apio
- Jengibre
- Limón
- Manzana
- Pepino



HEALTHY GREENS

- Apio
- Berza
- Espinaca
- Jengibre
- Limón
- Pepino
- Pera
- Perejil
- Romana



SILKY ALMOND

- Agua
- Almendra
- Canela
- Miel de Agave
- Sal rosa del Himalaya
- Vainilla





SIGNATURE DETOX

SIGNATURE DETOX

¡Bienvenido a nuestro programa!

Te sugerimos leer esta guía que te ayudará con tu detox los próximos días.

Tu programa Signature Detox incluye:

- 6 jugos por día de 500ml cada uno 100% naturales y sin conservadores
- Un shot de manzana con jengibre por día
- Un sobre con chía por día

Balanceado y completo, con una mezcla de distintas frutas y verduras, este programa es ideal para “detoxers” primerizos y para los amantes de nuestro programa original.

Para cualquier duda adicional puedes contactarnos en:
info@elixirdetox.com
01 800 00 DETOX (33869)

¡Que lo disfrutes!



¿CÓMO EMPEZAR MI DETOX?

- 1 Recibirás tus primeros 6 jugos una noche antes de tu día de inicio. Refrigéralos al recibirlos, cena ligero y prepárate para el reto. ¡Éxito!
- 2 El día de inicio de tu programa empieza por tomarte el **shot de manzana con cúrcuma** 5 mins antes del primer jugo (el jugo 1 se toma a las 8:30 a.m.).
- 3 Agregar el sobre de chía al jugo número 2 (11:00 a.m.).
- 4 Toma los otros 4 jugos de acuerdo a la numeración y el horario indicado en la botella (en intervalos de aproximadamente 2.5 hrs entre cada uno).
- 5 Espera tus jugos del día siguiente esa misma tarde, refrigéralos y sigue el mismo procedimiento.
- 6 Al finalizar tu detox, sigue nuestra dieta sugerida de salida, la puedes descargar directamente de nuestra página web www.elixirdetox.com/dieta

RECOMENDACIONES

- Todas las mañanas al despertar, toma una taza de agua caliente con el jugo de un limón.
- Mantente hidratado. Se recomienda tomar agua, agua con limón, jamaica, té herbal, té sin cafeína, agua de coco. Todo sin endulzar.
- Haz ejercicio a la intensidad que tu cuerpo está acostumbrado.
- No comer alimentos sólidos.

EVITAR

Tomar refrescos, bebidas con algún tipo de endulzante, bebidas con cafeína y alcohol, fumar, incrementar a intensidad habitual de tu rutina de ejercicio, masticar chicle o caramelos.

CONTRAINDICACIONES: Recuerda que un detox está contraindicado para mujeres embarazadas, mujeres lactando, personas que padecen de diabetes, anemia, desordenes alimenticios y menores de edad. En caso de tener alguna alergia no especificada o alguna enfermedad, favor de hacérselo saber, y sobretodo, de consultar con tu médico antes de realizar cualquiera de nuestros programas detox.

SNACKS

Aunque recomendamos no comer nada durante el detox, sabemos que a veces no te puedes resistir; entonces, si lo vas a hacer, hazlo sanamente.

- Apio
- Pepino
- 1/4 de Aguacate
- Vegetales al vapor
- 1 Taza de leche de almendra (sin azúcar)

SÍNTOMAS DE DESINTOXICACIÓN

Una vez iniciado tu detox, tu cuerpo entrará en un proceso de regeneración, así que no te asustes si tienes alguno de los siguientes síntomas:

Dolor de cabeza
Estreñimiento / Diarrea
Falta o exceso de energía
Erupciones en la piel
Náuseas

Boca seca
Fatiga
Dolor muscular
Ansiedad
Insomnio

IN
JUICE
WE
TRUST

Si tienes dudas adicionales, no olvides que contamos con un equipo de health coaches que puedes contactar en:

hc@elixirdetox.com

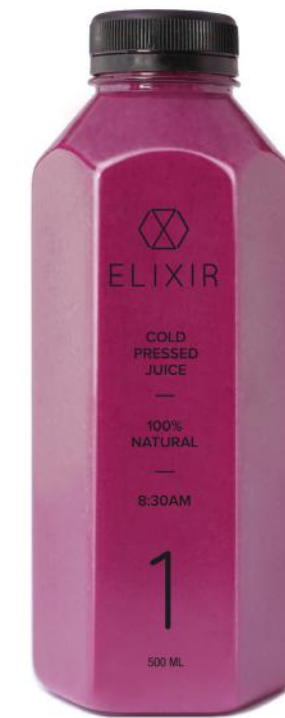
01 800 00 DETOX (33869)

info@elixirdetox.com

www.elixirdetox.com

BERRY CLEVER

- Frambuesa
- Leche de Almendra
- Mora Azúl
- Piña
- Zarzamora



SUPER CELERY

- Apio
- Jengibre
- Limón
- Manzana
- Pepino



HEALTHY GREENS

- Apio
- Berza
- Espinaca
- Jengibre
- Limón
- Pepino
- Pera
- Perejil
- Romana



ATOMIC LEMONADE

- Agua
- Limón
- Manzana
- Miel de Agave
- Pimienta Cayena



COOL CARROT

- Guayaba
- Jengibre
- Manzana
- Menta
- Zanahoria



VIBRANT BEET

- Betabel
- Jengibre
- Limón
- Pera
- Pimiento rojo
- Piña
- Zanahoria

