

## Til deg som har kjøpt juiceprogram!

### FØR:

- ❖ Kutt ned på kaffe, alkohol, energidrikker, brus, nikotin, sukker, salt, hvitt brød og tunge måltider.
- ❖ Unngå industrielt bearbeidet mat, kjøtt og meieriprodukter.
- ❖ Øk ditt daglige inntak av frisk frukt og grønnsaker.
- ❖ Sørg for ekstra godt væskeinntak!

### UNDERVEIS:

- ❖ Drikk rikelig med vann for å sikre et godt væskeinntak ettersom dette sikrer glade celler og stimulerer til bevegelse i tarmen.
- ❖ Sørg for at du får godt med hvile.

### ETTER:

- ❖ Avslutt juiceprogrammet skånsomt ved å sakte reintrodusere fast føde til systemet.
- ❖ Start med lett dampede grønnsaker og frisk frukt, og introduser deretter gradvis sunne nøtter, frø, bønner og andre proteinkilder.
- ❖ Bruk fornuft når det gjelder kaffe, meieriprodukter og kjøtt. Du ønsker ikke å gi systemet sjokk når det igjen møter hverdagen.
- ❖ Hold deg unna industrielt bearbeidet mat og raske karbohydrater.

**Og husk at balanse i livet er nøkkelen!**

Har du spørsmål? Kontakt oss på [kundeservice@freshco.no](mailto:kundeservice@freshco.no)

