

JES PERSONAL TRAINING

JES SAPVASTDAG

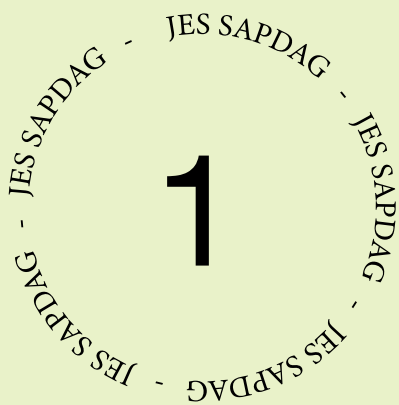
Vasten is al zo oud als de bijbel. In elk geloof wordt gevast en zelfs carnavallers vasten na 4 dagen feesten. Vasten kan in vele vormen. Helemaal niets eten of drinken, tot alleen water, of alleen sappen. Elke vorm met z'n eigen voordelen.

De voordelen van sapvasten

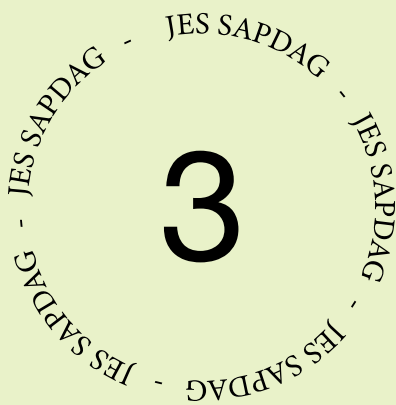
- ① Je consumeert veel en gevarieerde vitamines en mineralen. En geloof me – geen vitaminepil kan op tegen échte groente. Zeker als het milieubewust is geteeld, vers van de markt en vers bereid is.
- ② Je behoudt je normale maaltijdmomenten en voedt je lichaam met de benodigde brandstof
- ③ Waardering van de pure smaak van groente. Doordat je niets anders eet of drinkt, je smaakpapillen schoon zijn proef je de échte smaak van groente. Bovendien lust je wel wat waardoor het extra lekker is. Mooie motivatie voor meer groente consumptie in de toekomst.

HOE WERKT HET?

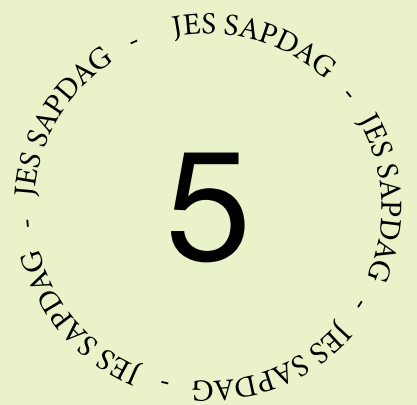
5 SAPPEN
ALLE KLEUREN, ALLE VITAMINES
300 GR GROENTE PER FLESJE
DRINK 1,5 KG GROENTE PER DAG
COMPLEET MET ALLE VEZELS



1 shot
5 sappen
€ 35,95



3 shots
15 sappen
€ 107,85



5 shots
25 sappen
€ 179,75

Lekker, voldoende, met resultaat



**SAP ASSORTIMENT
KIES JOUW SMAAK:**



DIE HARD DETOXER

*reint en vochtafdrijvend
Bleekselderij met citroen,
munt en gember*

Bleekselderij, water, gember,
citroen, munt

Koolhydraten 4,4 gr
Waarvan vezels 2,7 gr
Eiwitten 1,4 gr
Plantaardige vetten 0,4 gr

35 kcal (500 ml)



KURKUMA GOLD

*Spices up, shocks your health
Kurkuma met gele paprika, zwarte peper,
wortel en sinaasappel*

Kurkuma, gele paprika,
wortel, kokoswater, water,
zwarte peper, sinaasappel.

Koolhydraten 14 gr
Waarvan vezels 4,8 gr
Eiwitten 2,2 gr
Plantaardige vetten 0,5 gr

83 kcal (500 ml)



MAGIC SEAWEED

*Ontstekingsremmend, bomvol mineralen
Spinazie met komkommer, zeewier, avocado, munt
en citroen*

Komkommer, spinazie,
avocado, water, Oosterschelde
zeewier, citroen, munt.

Koolhydraten 5,5 gr
Waarvan vezels: 4,6 gr
Eiwitten 2,9 gr
Plantaardige vetten 11 gr

144 kcal (500 ml)

*De sappen worden dagvers bereid en zijn in de koelkast minstens
2 dagen houdbaar.*



BIET BOOSTER

*Vezels, verrijkt bloed, energizing
Met citroen en rode peper*

Bietjes gekookt, bietjes rauw,
water, citroen, sinaasappel,
rode peper.

Koolhydraten 22 gr
Waarvan vezels 5,5 gr
Eiwitten 4,2 gr
Plantaardige vetten 0,3 gr

127 kcal (500 ml)



GAZPACHO

*Zomers, vol, spicy, vitamine C
Tomaat, paprika, peper, komkommer,
balsamico en olijfolie*

Tomaat, komkommer, rode
paprika, rode peper, water,
olijfolie, aceto balsamico,
zout, zwarte peper.

Koolhydraten 11 gr
Waarvan vezels 4,5 gr
Eiwitten 3,0 gr
Plantaardige vetten 4,8 gr

106 kcal (500 ml)



BOERENKOOL ENERGIZER

*Ladingen Vitamine K - stopt
ontsteking, geeft energie
Boerenkool, citroen, gemberwortel*

Boerenkool, citroen,
gemberwortel

Koolhydraten 5,6 gr
Waarvan vezels: 1,8 gr
Eiwitten 1,4 gr
Plantaardige vetten 0,7 gr

35 kcal (500 ml)



HOW TO SURVIVE ?

Klaar voor je SapStart? Heerlijk! Benieuwd wat het jou brengt.

Een paar tips:

Vasthouden aan normale eetmomenten geeft houvast. Neem een sap als ontbijt, tussendoor, lunch, tussendoor, diner.

Als je rond avondeten toch zin hebt in een warme maaltijd - gewoon lekker een groente gerecht maken, zoals je dat vaker maakt. Bij voorkeur vegan – dan blijft het een PlantenDag.

Drink 1,5 tot 2 liter water. Water spoelt je lichaam schoon, laat je huid stralen en geeft je -echt waar! – energie. Kraanwater is prima of, water uit een mooie bron zoals Sourcy (Utrechtse Heuvelrug), Evian (Frankrijk) of Pellegrino (licht zilt bruisend uit Italië).

Koffie mag, maar als je een dagje koffie kunt missen drink dan alleen kruidenthee. De cafeïne geeft je wel een ‘upper’ die je de dag door kan helpen. Anderzijds is het wel eens goed om een dag te leven zonder uppers en terug te gaan naar wat je voelt zonder dit. De JES-Deli heeft mooie Ayurvedische citroengras, kamille, gember of zoethoutmix. Rooibos kan ook.

Probeer lekker druk te zijn vandaag: dat leidt af

Ga vroeg naar bed; in de avond komen de snack-valkuilen om de hoek.. in je bed met een boek heb je daar geen last van.

Boek een training vandaag. Daardoor voel je lichaam en ben je gemotiveerd om een Goed Gezonde dag te maken. Eventuele vragen kun je bovendien meteen stellen. Je Trainer is ook je coach en motivator!



“Natuurlijk voegen we geen bindmiddel of andere kunstmatige stoffen toe. Het kan zijn dat het sap splitst of iets verkleurt. Geeft niets. Even goed schudden en alles komt goed!”

Allergisch voor paprika? Liever geen bleekselderij? We houden van Personal. Geef ons je wensen en wij maken je SapDag op maat voor jou.

Waarom blender sap?

Een tomaat is niet voor niets een tomaat en een biet is compleet als een biet. Daarom gebruiken we de groente met huid en haar, van kop tot kont. Geeft bovendien no-waste, er wordt al genoeg weg gegooid. Wel wassen we de ingrediënten en kiezen we voor milieu bewuste teelt.

De goed gekozen combi van -voornamelijk- groente en -iets- fruit geeft een lekker en drinkbaar sap met een weinig calorieën, enorm veel vitamines, mineralen en vezels. Alles bij elkaar in de blender en -hop- meteen in de fles. Heel even laten rusten maakt de smaken zich mooi vermengen tot een geheel.

