






MOCO

Juice Cleanse Guide

 <https://mocosociety.com>

 @mocosociety

 info@mocosociety



CERTIFICATION
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



MC-BIO- 154
EU/NON EU
AGRICULTURE



MC-BIO- 154
EU/NON EU
AGRICULTURE



Bienvenue chez MOCO

Le jeûne contrôlé a été utilisé tout au long de l'histoire de la guérison, et MOCO espère vous initier à cette pratique à travers ces cures détox de 2 jours.

Offrez-vous une pause digestive grâce à des jus frais, purs, qui vont fournir à votre organisme les nutriments nécessaires pour un fonctionnement optimal durant la cure.

Ce nettoyage profond aura un double effet : détoxification de votre corps à travers l'élimination, ainsi que la régénération de vos cellules et tissus.

En réduisant de manière saine votre apport alimentaire, vous allez retrouver de la vitalité et un sommeil plus profond. Votre peau sera plus belle et éclatante.



Avant de commencer votre cure

Prévoyez de démarrer la cure lorsque vous pouvez vous détendre physiquement, mentalement, et émotionnellement. Evitez donc les efforts physique et même les réseaux sociaux et favorisez les exercices de relaxation et stretching.

Le jour qui précède votre cure doit servir de préparation en mangeant léger et en buvant beaucoup d'eau.

Pour les jours de cures : commencez vos journées avec de l'eau tiède mélangée à du citron afin d'alcaniliser votre corps.

DOs

- ✓ **Hydratez-vous.** Boire beaucoup d'eau en parallèle des jus accélérera votre détox.
- ✓ **Buvez les jus très lentement,** même à la paille. La moitié de la digestion se fait dans la bouche !
- ✓ **Détoxifiez votre esprit en même temps que votre corps :** écoutez de la musique douce et adoptez une routine quotidienne de gratitude.

DON'Ts

- ✗ Ne vous forcez pas si vous ne vous sentez pas bien. N'ignorez pas les signes de la faim ou les vertiges.
- ✗ Ne buvez pas d'alcool, ni de stimulants (caféine, théine, etc) pendant la cure.
- ✗ N'entamez pas de cure si vous souffrez d'hypoglycémie, de diabète, ou si vous êtes enceinte. En cas de doute, consultez votre médecin.

Beginner

659 kcal / jour*

Les Jus

24 Karrot - Riche en bêta-carotène et vitamine C

Just Orange - Riche en Vitamines A, C, K

Heart Beet - Santé cardiovasculaire

Ginger Shot - Augmente l'immunité

Strawb - Riche en flavonoïdes et en folates

Just Apple - Riche en antioxydants et en pectine

Skinny Genes - Santé intestinale et équilibre alcalin. Faible teneur en sucres naturels

En cas de faim

Tisane et infusions à volonté

Smoothies avec lait végétal

Fruits et légumes (de préférence de matin)

Poignée de fruits secs

Repas léger, sans friture

* en jus MOCO

Petit-déjeuner

24 Karrot

On se réveille avec 24 Karrot, le meilleur des revitalisants, riche en vitamine C.

Entre 10h et 12h

Just Orange

Pour vos petites pauses de la matinée, remplacez votre encas habituel par le Just Orange, un antioxydant naturel très puissant.

Déjeuner

Heart Beet + Ginger Shot

Rien de mieux qu'un déjeuner diététique tout en savourant un Heart Beet qui vous apportera une véritable source d'endurance. Remplacez votre café par un Ginger Shot pour vous booster tout l'après-midi.

Entre 14h et 16h

Strawb

L'après-midi, c'est Strawb qui va stimuler votre l'immunité et la formation de collagène, mais aussi va favoriser votre digestion.

Entre 16h et 18h

Just Apple

Un petit creu ? Profitez du Just Apple, qui améliore le transit intestinal et diminue le cholestérol LDL.

Entre 18h et 20h

Skinny Genes

Pour couper la faim, buvez Skinny Genes, faible en sucres naturels, qui contribue à votre équilibre alcalin.

Si vous avez encore faim, complétez avec une pomme ou une poignée d'amandes.





Au réveil

Ginger Shot

Au petit-déjeuner, commencez par un Ginger Shot qui va booster votre santé immunitaire à la première heure.

Entre 10h et 12h

Just Orange

Remplacez votre encas habituel par le Just Orange, Puissant antioxydant et anti-inflammatoire.



Déjeuner

Just Celery + Heart Beet

Remplacez votre déjeuner par un Just Celery qui favorise la santé intestinale et nettoie naturellement les polluants de votre corps.



Terminez votre déjeuner avec un Heart Beet pour vous procurer une source d'endurance.

Entre 14h et 16h

Pineapple Xpressed

Pineapple Xpressed facilitera votre digestion tout en protégeant votre système immunitaire.



Entre 16h et 18h

24 Karrot

Un peu plus de douceur avec le 24 Karrot, véritable revitalisant et riche en vitamine C.



Entre 18h et 20h

Skinny Genes

Le meilleur remède pour la santé intestinale. Notre Skinny Genes vous apporte drainage et élimination.



Intermediate

557 kcal / jour*

Les Jus

Ginger Shot - Augmente l'immunité

Just Orange - Riche en Vitamines A, C, K

Heart Beet - Santé cardiovasculaire

Just Celery - Santé intestinale et hépatique

Pineapple Xpressed - Riche en vitamine C, en bromélaïne et curcuma

24 Karrot - Riche en bêta-carotène et vitamine C

Skinny Genes - Santé intestinale et équilibre alcalin. Faible teneur en sucres naturels.

En cas de faim

Tisanes et infusions à volonté

Bouillons et soupes de légumes moulinés

Fruits et légumes frais (ex Avocat)

Smoothies avec lait végétal

* en jus MOCO

Advanced

442 kcal / jour*

Les Jus

Ginger Shot – Augmente l'immunité

Just Celery – Santé intestinale et hépatique

Heart Beet – Santé cardiovasculaire

Pineapple Xpressed – Riche en vitamine C, en bromélaïne et curcuma

24 Karrot – Riche en bêta-carotène et vitamine C

Skinny Genes – Santé intestinale et équilibre alcalin. Faible teneur en sucres naturels

En cas de faim

Privilégiez des coupe-faims 100% liquides et végétaux

Tisanes et infusions à volonté

Bouillons et soupes de légumes moulinés

* en jus MOCO

Au réveil / Petit déjeuner

Ginger Shot + Just Celery

Commencez votre journée du bon pied avec un Ginger Shot à jeun qui va booster votre santé immunitaire.

Pour le petit-déjeuner, buvez un Just Celery pour réguler la glycémie et détoxifier votre corps.



Entre 10h et 12h

Heart Beet

Boostez votre endurance durant la matinée avec Heart Beet, riche en fer, en folates et en vitamine C.



Déjeuner

Pineapple Xpressed

Remplacez votre déjeuner par un Pineapple Xpressed. Énergisant naturel, il vous apportera l'énergie nécessaire et renforcera votre immunité.



Entre 14h et 16h

24 Karrot

Offrez-vous un peu plus de douceur avec le 24 Karrot, riche en vitamine C, et revitalisant naturel.



Entre 16h et 18h

Skinny Genes

Un petit creu ? Buvez lentement Skinny Genes (à la paille), faible en calorie mais excellent pour conserver un bon équilibre alcalin.



Dîner

Skinny Genes

Dernière collation avec le meilleur remède pour la santé intestinale. Notre Skinny Genes vous apporte drainage et élimination.





Après la cure

L'objectif est de faire une transition en douceur et donner le temps au corps de s'habituer à la nourriture solide de nouveau, mais pas n'importe comment.

Les bienfaits de votre cure peuvent être prolongés adoptant des bonnes habitudes, que ce soit dans votre assiette ou votre style de vie.



Dans l'assiette

Continuez à boire beaucoup d'eau et pendant les premiers jours, incorporez encore beaucoup de repas liquides (bouillons/soupes fait maison).

Évitez des chocs alimentaires comme l'alcool, des fritures, les produits industriels / transformés.

Privilégiez les ingrédients dans leurs état bruts et naturel. Incorporez les graines, les fruits secs, les huiles végétales pressées à froid, et assaisonnez avec des plantes aromatiques.



Votre style de vie

N'oubliez pas que l'objectif n'est pas de mincir mais d'être en bonne santé, d'avoir un système immunitaire performant, l'esprit clair et une belle silhouette.

Restez toujours actif physiquement. Remplacez l'ascenseur par les escaliers, faites les petit trajets à pied ou vélo et pas en bus ou voiture.

Le soir, adoptez une routine de décompression et de gratitude. Fermez le téléphone et jouez une musique douce, faites 10 minutes de stretching et dites merci pour la journée, vos expériences, vos rencontres,...



Sirotez nos conseils, jeux et actus sur

 <https://mocosociety.com>

 @mocosociety

 info@mocosociety