



## **Gebruiksaanwijzing darm reinigingskuur**

Voor een optimaal resultaat is er een aantal dingen waar op gelet moet worden. Voor u start met de kuur dient u de inname van voedsel te verminderen om de darmen tot rust te laten komen. Tijdens de kuur beperkt u zich tot de maaltijd vervangende shakes.

Deze shakes voorkomen hongergevoel en bevatten alle benodigde voedingsstoffen, vitamines en energie. U nuttigt geen andere zaken behalve de inhoud van de zakjes en water.

### **Vorbereiding**

Om uw lichaam voor te bereiden is het nodig om gedurende 2 dagen voorafgaand aan de kuur de hoeveelheid en soort voedsel dat u tot zich neemt af te bouwen zodat uw lichaam kan wennen aan de nieuwe situatie. Tijdens deze 2 dagen neemt u zo min mogelijk suiker, koffie en alcohol, bij voorkeur helemaal niet. Drink vooral veel water.

### **Afbouwdag 1:**

Neem de helft van je gebruikelijke hoeveelheid voedsel.

### **Afbouwdag 2:**

Eet deze dag gemakkelijk verteerbaar voedsel. Bij voorkeur alleen fruit, soep of smoothies in beperkte hoeveelheid.

### **Kuur**

Na de voorbereiding is het tijd voor de kuur. Een doosje bevat alle benodigdheden voor 1 dag kuren. De inhoud van dit doosje bestaat uit een tiental zakjes die je in de loop van de dag oplost in water, shaket en DIRECT opdrinkt. Wanneer je het met water aangelengde product laat staan kan

het zijn dat de vloeistof dusdanig indikt dat je het niet meer kunt consumeren.

7 zakjes goed voor 1 dag. Netto gewicht 103g.

1 Wake up (direct na opstaan) Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.

2 Maaltijd shake: (als ontbijt ongeveer half uur na Wake Up) Zakje toevoegen aan 400 ml water en 3-5x schudden in shaker.

3 Snack: (tussen ontbijt en lunch shake). Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.

4 Maaltijd shake: (als lunch) Zakje toevoegen aan 400 ml water en 3-5x schudden in shaker.

5 Snack: (tussen lunch en diner). Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.

6 Maaltijd shake: (als diner). Zakje toevoegen aan 400 ml water en 3-5x schudden in shaker.

7 Good night: (voor slapen). Toevoegen aan 300 ml water en schudden in shaker.

Drink de shake meteen na het mixen.

Drink daarnaast minimaal 2 liter water per dag. Tijdens de kuur geen koffie of alcohol gebruiken.

Tip 1: de maaltijdshakes kunnen ook in 2 delen worden genuttigd waardoor deze minder dik zijn.

Neem eerst de ene helft van het zakje met 200ml water en vervolgens de tweede helft van het zakje met 200ml water.

Tip 2: Om de smaak te verbeteren is het toegestaan een beetje biologisch diksap toe te voegen aan de maaltijdshakes.

Voor vragen kunt u het beste mailen naar [judith@judithvanbeers.nl](mailto:judith@judithvanbeers.nl)