



# SAPKUUR GIDS EN SCHEMA





## INHOUD

<b>Is een pre-detox voorbereiding altijd nuttig?</b>	<b>3</b>
<b>Beste pre-detox tips om je goed voor te bereiden</b>	<b>4</b>
Pre-detox tip #1: doorbreek een ongezond patroon	4
Pre-detox tip #2: drink gezuiverd water	4
Pre-detox tip #3: kies het juiste moment uit	5
Pre-detox tip #4: vermijd intensieve inspanning	5
Pre-detox tip #5: heb vertrouwen in het herstelproces	6
<b>Sapkuurschema voor 3, 5 of 7 dagen</b>	<b>7</b>
Dag 1	7
Dag 2	7
Dag 3	8
Dag 4	8
Dag 5	9
Dag 6	9
Dag 7	10
<b>Wat kun je het beste doen na je detox sapkuur?</b>	<b>11</b>
Post-detox tip #1: eet kleine porties	12
Post-detox tip #2: drink voldoende water	12
Post-detox tip #3: probeer je dieet geleidelijk uit te breiden	12



Gefeliciteerd met je aankoop van de sapkuur.  
Dit is de gids voor het volgen van een 3-daagse,  
5-daagse of 7-daagse sapkuur.

Enthousiast om te beginnen met je gekozen sapkuur? Mooi! Je hebt een goede beslissing genomen om je gezondheid te ondersteunen met gezonde sapjes. Op naar een mooie resultaat!

Uit ervaring weten we dat een detox sapkuur goede resultaten kan opleveren, maar het vereist wel enige voorbereiding. Een goede voorbereiding is de eerste stap om te profiteren van de voordelen van een detox sapkuur. Je kunt de positieve effecten van een detox maximaliseren door een paar dagen aan voorbereiding te besteden.

Bovendien geniet je van een aangamere ervaring en is de kans kleiner dat je last van ontweningsverschijnselen krijgt. Wanneer je stopt met het eten van bewerkte voeding, gaat je lichaam door een proces van ontwenning. Dit is goed, want het houdt in dat je op weg bent om je lichaam te reinigen en ontgiften.

## IS EEN PRE-DETOX VOORBEREIDING ALTIJD NUTTIG?

Dat hangt ervan af. Als je consumptie van toxines (alcohol, ongezond voedsel, tabak, etc.) hoog is, dan is een goede pre-detox voorbereiding zeker verstandig om te doen.

Omdat je lichaam misschien gewend is geraakt aan deze gifstoffen, kan het stoppen ervan ontweningsverschijnselen veroorzaken. Deze symptomen zijn vaak van korte duur en zullen vanzelf overgaan. Verwar deze symptomen dus ook niet met honger. Ze maken deel uit van het ontgiftingsproces.

Dus geef niet op, een aanpassingsperiode van 1-2 dagen is heel gewoon. Ten slotte kan een pre-detox het spijsverteringskanaal voorbereiden op wat komen gaat.

Nu je weet waarom je je moet voorbereiden voor een detox sapkuur, is het tijd om te beginnen.

## BESTE PRE-DETOX TIPS OM JE GOED VOOR TE BEREIDEN

Hieronder lees je de belangrijkste aandachtspunten voor een zo goed mogelijke voorbereiding:

### PRE-DETOX TIP #1: DOORBREEK EEN ONGEZOND PATROON

Om het maximale uit je detox sapkuur te halen is het belangrijk dat je rekening houdt met het afbouwen van ongezonde gewoontes. Als je last hebt van ongezonde gewoontes in je eetpatroon, dan wil je deze voorafgaand aan de detox kuur afbouwen.

Een pre-detox is met name belangrijk voor mensen die te veel koffie, alcohol en/of bewerkte voedingsmiddelen (transvetten) consumeren. Hetzelfde geldt voor de inname van energiedrank en alle andere dranken met cafeïne.

Probeer ook geen dierlijke eiwitten zoals vlees en zuivelproducten (melk en melkproducten) te eten. Bovendien raden we alle vormen van geraffineerde suikers af, zoals wit brood, witte rijst, snoep, pasta, koek, etc.

Alles met veel geraffineerde suikers, eenvoudige koolhydraten en transvetten moet weg. Als je ze blijft consumeren tot de dag dat je met de detox sapkuur begint, zal je lichaam nog harder moeten werken om zichzelf te reinigen van de overbelasting aan gifstoffen en afvalstoffen.

Richt je vooral op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep. Probeer ook niet te snacken, dus geen snoep, koek, toetjes, chips etc. Drink alleen water, thee en koffie (met mate).

Onze aanbeveling is om uiterlijk 5 dagen voor het beginnen van de sapkuur met een pre-detox te starten, afhankelijk van je huidige eetpatroon en levensstijl.

### PRE-DETOX TIP #2: DRINK GEZUIVERD WATER

Om toegevoegde suikers tot een minimum te beperken is het belangrijk dat je voor gezonde dranken gaat. Denk bijvoorbeeld aan water of citroenwater. Gezuiverd drinkwater is de meest natuurlijke dorstlesser die je kunt drinken. Uiteraard zijn er geen suikers, kunstmatige zoetstoffen of andere ingrediënten aan toegevoegd. Drinkwater is per definitie gezond en kan je helpen met afvallen en ontgiften.

Door meer water te drinken tijdens het detoxen, zullen je nieren ook effectiever werken waardoor ongewenste gifstoffen en afvalstoffen kunnen worden afgevoerd. We adviseren om tijdens het pre-detoxen en detoxen minstens 1 liter water te drinken (naast het drinken van de sapjes).

### PRE-DETOX TIP #3: KIES HET JUISTE MOMENT UIT

Een goede voorbereiding is de sleutel tot succes. Ook als het gaat om een sapkuur.

Als je met een sapkuur voor 3, 5 of 7 dagen begint dan vereist dit enkele aanpassingen in je eetpatroon. Maar als je thuis een gezin hebt kan dat soms lastig zijn.





Je wilt niet te veel hooi op je vork nemen als je aan het sapvasten bent. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om het in het weekend te doen. Zorg dat je in deze periode vrij bent van verplichtingen. Schrijf de datum op in je agenda en neem wat persoonlijke rust tijdens de dagen dat je wilt sapvasten.

Informeer ook eventueel je partner, familie en vrienden over dat je gaat starten met een sapkuur, zodat ze je niet zullen uitnodigen voor een diner of een feestje. Het is lastig om je aan het sapkuur schema te houden als je agenda vol staat met sociale activiteiten.

#### **PRE-DETOX TIP #4: VERMIJD INTENSIEVE INSPANNING**

Als je van nature een actief persoon bent dan kan het verleidelijk zijn om te gaan sporten tijdens het detoxen, vooral wanneer het deel uitmaakt van je vaste routine.

Toch adviseer ik je om zware fysieke inspanning tijdens het sapvasten te vermijden. Met sapvasten krijg je minder calorieën dan normaal binnen en kan je minder energie ervaren.

Een detox sapkuur geeft je spijsverteringsstelsel een broodnodige pauze en dankzij het slowjuice groentesap worden de voedingsstoffen die je binnenkrijgt onmiddellijk opgenomen. Dit geeft je lichaam een tijdelijke 'pauze'.

#### **PRE-DETOX TIP #5: HEB VERTROUWEN IN HET HERSTELPROCES**

Heb vertrouwen in jezelf en de sapkuur. Jij kunt het! Het kan in het begin wat onwennig zijn om geen vast voedsel te eten. Maar dit is wel wat ervoor nodig is om je organen een rustpauze te geven.

## Hoe bewaar je slowjuice sapjes tijdens het detoxen?

- Je ontvangt de sapjes in de avond, welke bevroren aankomen. Als je ze in de koelkast zet, zullen ze de volgende dag grotendeels ontdooid zijn (hangt af van de temperatuur van je koelkast). Voor de zekerheid kun je ze ook een paar uur buiten de koelkast zetten en voor het slapen gaan in de koelkast zetten als je de volgende dag direct wilt beginnen. Ideaal zou zijn om nog een dag te wachten met de sapkuur want dan zullen alle sapjes volledig ontdooid zijn in je koelkast. Mocht je zo snel mogelijk een sapje willen ontdooiden dan kan je dit doen door deze in een bak of kom met koud of warm water te leggen. In dit geval is het binnen 1 of 2 uur ontdooid.
- Als je pas later wilt beginnen met de sapkuur zul je ze bij ontvangst in de vriezer moeten doen. In de koelkast zijn de sapjes minstens 7 dagen houdbaar en in de vriezer minstens 6 maanden. Als een sapje buiten de koelkast staat, is deze een dag houdbaar.
- Let erop dat als je een 5-daagse sapkuur doet je niet de sapjes al bijvoorbeeld 4 dagen in je koelkast hebt staan. Als de sapjes langer dan 7 dagen in de koelkast staan zou namelijk de smaak slechter kunnen worden en de voedingsstoffen verloren gaan.

## Regels van het savvasten

Hier zijn alle regels van het savvasten en detoxen op een rij:

- Tijdens de detox sapkuur mag je geen calorieën nuttigen naast de sapjes, dus geen vast voedsel, soep, calorierijke drankjes etc. Kortom, je hoeft geen boodschappen in huis te hebben tijdens de kuur.
- Het enige wat je naast de sapjes mag drinken is water, thee en koffie (met mate). Je mag alle theesoorten nemen, maar je mag aan de thee of koffie geen suiker of (kunstmatige) zoetstoffen toevoegen. De meeste mensen ervaren dat het drinken van water of thee het hongergevoel iets stilt.

- Je houdt je aan de tijden van het schema, wat uiteraard niet op een kwartier aankomt maar probeer het schema wel zo strikt mogelijk te volgen. Als je afspraken hebt op bepaalde tijdstippen zul je wat moeten schuiven met sommige tijden van sapjes. Uiteraard is het wel de bedoeling om de volgorde van het sapjesschema aan te houden.

Hieronder vind je de schema's voor de 3-daagse, 5-daagse of 7-daagse sapkuur. Onder het schema staat nog informatie over wat je het beste kunt doen ná de detox sapkuur.

Wij wensen je veel succes!





## SAPKUURSCHEMA VOOR 3, 5 OF 7 DAGEN

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
<b>Dag 1</b>	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Wortel Wonder	86
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Kurkuma Geel	112
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Genezing/Gloed	49
	19:00 - 20:00 uur	Blushing Boost/Roze Verfr.	65
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
<b>Dag 2</b>	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Royaal Rood	124
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Wortel Wonder	86
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Blushing Boost	65
	19:00 - 20:00 uur	100% Oranje	79
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 410



DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
<b>Dag 3</b>	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Bieten Beleving	94
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Gouden Genot	103
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Verjonging/Genot	67
	19:00 - 20:00 uur	Royaal Rood	124
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			<b>Totaal: 444</b>

Probeer na de 3-daagse sapkuur het eten van vet- en eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
<b>Dag 4</b>	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Wortel Wonder	86
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Kurkuma Geel	112
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Genezing/Gloed	49
	19:00 - 20:00 uur	Blushing Boost/Roze Verfr.	65
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			<b>Totaal: 368</b>





DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
<b>Dag 5</b>	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Bieten Beleving	94
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Gouden Genot	103
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Verjonging/Genot	67
	19:00 - 20:00 uur	100% Oranje	79
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			<b>Totaal: 399</b>

Probeer na de 5-daagse sapkuur het eten van vet- en eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
<b>Dag 6</b>	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Wortel Wonder	86
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Gouden Genot	103
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Genezing/Gloed	49
	19:00 - 20:00 uur	Royaal Rood	124
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			<b>Totaal: 418</b>



DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 7	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Bieten Beleving	94
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Groene Verjonging/Genot	67
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Kurkuma Geel	112
	19:00 - 20:00 uur	100% Oranje	79
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 408

Bij de 7-daagse sapkuur geldt, net als bij de 5-daagse, om het eten van vet- en eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

**Disclaimer:** een sapkuur wordt afgeraden voor mensen met ondergewicht, eetstoornissen, schildklierstoornissen, die zwanger zijn, die borstvoeding geven en als je jonger bent dan 18 jaar. Raadpleeg in geval van twijfel voor het doen van een sapkuur eerst uw huisarts of specialist. Een sapkuur volgen doe je volledig op eigen verantwoordelijkheid en is niet bedoeld om een medische aandoening te behandelen, te genezen of te voorkomen. Het is evenmin bedoeld als een vervanging van medicatie. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat een sapkuur geen vervanging is voor een gezonde en uitgebalanceerde voeding op lange termijn. Het kan worden gezien als een tijdelijke kuur of als onderdeel van een algemene gezonde levensstijl.



## WAT KUN JE HET BESTE DOEN NA JE DETOX SAPKUUUR?

Yes! Je bent klaar met sapvasten. Het zwaarste gedeelte zit erop. Een detox sapkuur kan een uitdaging zijn (vooral als het de eerste keer is), dus gefeliciteerd met het voltooien ervan! Geniet van je resultaat en wees trots op wat je hebt behaald.

Zorg er nu voor dat je maximaal van de sapkuur resultaten profiteert door je aan een gezond eetpatroon te houden. Door de juiste voedingsmiddelen in je voedingspatroon op te nemen, kun je het meeste uit je sapkuur halen. Maar hoe pak je dit nu het beste aan? Daarover ga ik je nu meer vertellen.

Zoals je hebt gelezen is het aanpassen van slechte gewoontes naar een bewuste leefstijl het belangrijkste onderdeel van herstel. Zodra je denkt 'ik heb mijn doel met sapjes bereikt, ik kan nu stoppen', zullen oude gewoontes vroeg of laat weer terugkomen.

Ook na het detoxen is het belangrijk dat je let op wat je eet. Dit noemen we de post-detox of aftertox. Na een detox sappenkuur moet je lichaam waarschijnlijk weer wennen aan vast voedsel.

Bij de 7-daagse sapkuur geldt, net als bij de 5-daagse, om het eten van veten eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

Als je nog nooit een detox sappenkuur hebt gedaan, of als het al een tijdje geleden is, kunnen deze sapvasten dagen voldoende zijn om je een gezonde kickstart te geven.

## POST-DETOX TIP #1: EET KLEINE PORTIES

Een sapkuur van enkele dagen kan behoorlijk intens zijn voor je spijsvertering. Natuurlijk is je maag gewend aan het verteren van vast voedsel, dus groentesappen voor slechts een paar dagen kan een beetje een schok voor het systeem zijn.

Probeer na het beëindigen van de sapkuur in het begin vast voedsel in kleine porties te eten. Je wilt je maag niet overweldigen. Door met kleine porties te beginnen, zal je maag langzaam wennen aan het weer verteren van vast voedsel, in plaats van een enorme maaltijd op te eten en mogelijke buikklasten te ervaren.

## POST-DETOX TIP #2: DRINK VOLDOENDE WATER

Probeer om minstens 2 liter water per dag te drinken na het voltooien van je sapkuur, want het is erg belangrijk om gehydrateerd te blijven nadat je lichaam een detox reiniging met sapjes heeft ondergaan. Een goede vochtbalans helpt je spijsvertering bij het verwerken van vast voedsel.

## POST-DETOX TIP #3: PROBEER JE DIEET GELEIDELIJK UIT TE BREIDEN

Sommige mensen dromen al weg bij de gedachte een sappige hamburger te eten na het saptasten, maar probeer niet al het harde werk, dat je lichaam de afgelopen dagen heeft verricht, ongedaan te maken.

Probeer zoveel mogelijk om vlees, zuivel en geraffineerde suikers te vermijden gedurende de eerste week na het saptasten. Eet met name groenten, fruit, gezonde vetten, volle granen en plantaardige eiwitten.

Voeg de komende weken geleidelijk weer dierlijke eiwitten toe als je ervoor kiest om dit te doen. Maar wie weet, misschien heeft het de sapkuur je de inspiratie gegeven die je nodig hebt om door te gaan met nieuwe eetgewoonten.

## Wanneer kun je het beste opnieuw saptasten?

Er is geen vaste regel over hoe vaak je moet saptasten. Dat is helemaal aan jou! Wil je het gewenste resultaat behouden na een detox sapkuur? En je lichaam blijven voorzien van alle essentiële voedingsstoffen met behulp van 100% natuurlijke slowjuice sapjes? Dan is ons advies om elke 2 á 3 maanden opnieuw een 3, 5 of 7-daagse detox sapkuur te volgen.

Sowieso bevelen we aan om elke dag groentesap te drinken om te profiteren van de voordelen. Voor ons is het een ideale aanvulling – elke ochtend voor het werk bijvoorbeeld – om direct een aanvulling van voedingsstoffen binnen te krijgen en fris de dag te beginnen.

Volg deze tips op en je zult het meeste uit je sapkuur halen. Je bent de sapkuur uitdaging aangedaan en vanaf hier wordt het alleen maar beter. Blijf gemotiveerd terwijl je streeft naar een gezonde leefstijl!

Succes!

