
RESET & DETOX YOUR BODY

MENU | FASE 2

fase 1
5 dagen
Tune-in

fase 2
3-5 dagen
Reset

fase 3
5 dagen
Transformatie



www.thatyoureenergy.nl

Lev Tolstoj

*"Stoppen met eten en drinken
is meer dan een genoeg.
Het is een heerlijkheid voor
de ziel"*





Keep it simple

Het menu en de richtlijnen voor de vastenfase.

Pagina 3

Watervasten

Pagina 5

Juicevasten

Je kunt hiervoor het menu en de recepten gebruiken of laat je creativiteit de vrije loop.

Pagina 6

De recepten voor het juicevasten.

Verder vind je alle informatie op het platform en in de video's.

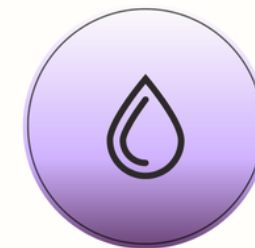
Het menu | Watervasten

Dag 6 tot en met 10

AANVULLEN MET SUPPLEMENTEN

"Ik ben het waard".

Omdat niet voor iedereen standaard te zeggen is wat te gebruiken geef ik hier graag **gratis advies** over. Heb je hier behoefte aan, laat het mij weten en dan neem ik contact met je op.



WATER

Liefst gefilterd water.
Nooit te veel, want je nieren moet het water wel kunnen filteren.



Gemiddeld 2,2 liter



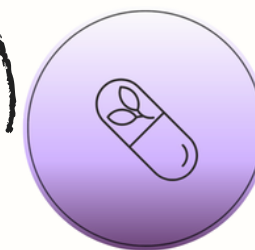
Gemiddeld 3 liter



ZOUT

Himalaya zout

Op 1,5-2 liter water voeg je 3-4 gram zout toe.



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



VOLDOENDE MENTALE EN FYSIEKE RUST

Supplementen



Watervasten

"Als je eet tot je ziek bent, mag je vasten tot je weer beter bent."

ENERGIE, GELD EN TIJD OVER

Watervasten is de meest diepe en puurste vorm van vasten. Een periode waarin je alleen water tot je neemt. Doordat je verder niks binnen krijgt aan voedsel krijgen je systemen de meeste rust. Spijsvertering kost veel energie en daarom blijft er veel energie over, je hebt tenslotte niks te verteren aan voedsel.

Dan te denken aan boodschappen. Voor jou geen boodschappenlijstje de komende dagen. Dat zijn goedkope dagen.

Je hoeft geen maaltijden te bereiden en daardoor komt er een hoop tijd vrij. Gebruik deze tijd slim. Besteedt aandacht aan zelfliefde. Je geeft jezelf een cadeautje deze periode en de tijd die je krijgt is van jou. Jij mag een laagje dieper gaan, naar jezelf kijken, leren, groeien en overal positieve energie opdoen. Want energie is overal.



Het menu | juicevasten

Dag 6	Morning Glory (8)	Bieten lunch (6)	Detox vibe (7)
Dag 7	Goodmorning (7)	Broccoli gigant (6)	Tomatensap (9)
Dag 8	Sweet morning (9)	Pittige peen (9)	Greenmachine (8)
Dag 9	Morning Glory (8)	Gingers calling (7)	Detox vibe (7)
Dag 10	Citrusmaster (6)	Lemon grass (8)	Green machine (8)

Drink 1200 tot 2000 ml sap per dag.

Alle groenten hebben een ander formaat, vochtigheid en iedere slowjuicer werkt anders, dus hoeveelheden kunnen verschillen. Gemiddeld 600-1000 ml per recept.

Dagelijks

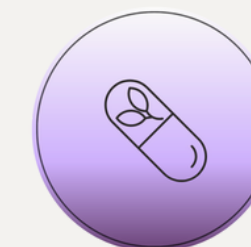
WATER

1 tot 2 L



SUPPLEMENTEN

Basissuppletie & aanvullend voor jou op dit moment



(6) = Bladzijde 6





Bieten lunch

Snij de komkommer en bieten in stukken. Doe alle ingrediënten in de slowjuicer. Drink rustig en geniet van je sap.

INGREDIENTEN

½ komkommer
6 rauwe bieten
3 handen blauwe bessen
100 gr boerenkool
2 handen spinazie



Broccoli gigant

Snij de appel, broccoli en komkommer in stukken. Je kunt de gehele broccoli gebruiken. Schil de citroen, want de schil gebruiken we niet. De hoeveelheid munt mag je naar smaak aanpassen. Doe de munt niet als laatste in de slowjuicer, want dan blijft er veel tussen de messen zitten. Maak je sap met liefde en dankbaarheid klaar.

INGREDIENTEN
1 rode appel
1 hele broccoli
½ komkommer
½ citroen
Munt



Citrus master

Snij de wortels, selderij, sla en witte kool in stukken. Schil de sinaasappel en limoen, de schil gebruiken we niet. De gember mag je schillen, hoeft niet. Doe alles samen in de slowjuicer en herhaal in je zelf "ik voed mijn lichaam en ben lief voor mijzelf, dat ben ik waard." Geniet van jouw juice moment.

INGREDIENTEN
2 cm gember
6 wortels
2 sinaasappels
1 limoen
2 selderijstengels
¼ kropsla
¼ krop witte kool



Detox vibe

Snij de wortels, biet, bleekselderij en venkel in stukken. Doe alles samen in de slowjuicer.

Spreek met lieve woorden en denk er nog is aan hoe je water kunt beïnvloeden met jouw gedachten en woorden. Geniet van de detox.

INGREDIENTEN

- 8 wortels
- 2 rauwe bieten
- 4 stengels bleekselderij
- 1 venkel



Gingers calling

Snij de komkommer, venkel, paprika en appel. Schil de citroen, want die gebruiken we niet. De gember kan je schillen, maar hoeft niet. Doe de spinazie in de slowjuicer, dan de gember, citroen en de rest. Doe heel bewust de groenten in de slowjuicer, laat alle gedachten los en aan je voorbij gaan en verblijf een moment in jouw bronbewustzijn.

INGREDIENTEN

- 1 komkommer
- 1 gele paprika
- 5 cm gember
- 1 hand spinazie
- 1 venkel
- 1 groene appel
- 1 citroen



Goodmorning

Snij de bieten. Doe vervolgens al het fruit en de munt in de slowjuicer en als laatste de bieten. Wat is jouw intentie voor vandaag. Herhaal deze terwijl je het sap uit de slowjuicer ziet komen.

INGREDIENTEN

- 2 handen blauwe bessen
- 2 handen zwarte bessen
- 2 handen frambozen
- 2 takjes verse munt
- 4 rauwe bieten



Lemongrass

Snij de pastinaak, venkel, aardappel en appel in stukken. Schil de citroen, want de schil gebruiken we niet. Doe nu de basilicum, citroengras en citroen in de slowjuicer en vervolgens de rest.

Let op je ademhaling, 4 tellen in en 4 of 6 tellen uit om volledig te ontspannen terwijl je bezig bent.

INGREDIENTEN

- 1 pastinaak
- 1 venkel
- 1 aardappel
- 1 groene appel
- 1 stengel citroengras
- Paar blaadjes basilicum
- 1 citroen



Morning glory

Snij de appel en wortels in stukken. Schil de citroen en sinaasappel en eventueel de gember, maar dat hoeft niet. Doe nu de spinazie en munt in de slowjuicer. Vervolgens de citroen, sinaasappel en gember en dan de appel en wortels. Welk moment heb jij vandaag voor jezelf gereserveerd? Tijd om aan jezelf te werken, een laagje dieper te gaan?

INGREDIENTEN

- 4 handen spinazie
- 1 groene appel
- 1 citroen
- 2 cm gember
- 1 sinaasappel
- Paar takjes munt
- 4 wortels



Greenmachine

Snij de bleekselderij, komkommer en paprika in stukken. Schil de citroen en sinaasappel. Doe eerste de citroen en sinaasappel in de slowjuicer en vervolgens de rest. Haal heel rustig adem door je buik tijdens het juicen. Voel je buik bol worden en weer intrekken. Adem rustig en ontspan. Geniet van je sapje.

INGREDIENTEN

- 4 stengels bleekselderij
- 1 of 2 komkommer
- 1 groene paprika (of 4 handen bladgroenten)
- 1 sinaasappel
- 1 citroen



Sweet morning

Snij de peer en mango in stukken. Schil de limoen, want de schil gebruiken we niet. Doe nu de munt, boerenkool en spinazie in de slowjuicer. Vervolgens de peer, mango en limoen.

Geniet van deze fijne ochtend, maak het een fijne ochtend, jouw gedachten maken de ochtend.

INGREDIENTEN

4 handen boerenkool
4 handen spinazie of snijbiet
1 peer
2 takjes munt
½ limoen
1 mango



Tomatensap

Snij de tomaten en peren en schil de citroen. Doe nu de peterselie, snijbiet en spinazie in de slowjuicer. Vervolgens de citroen, tomaten en peren. Haal rustig adem en focus op de ruimtes tussen je gedachten in. Deze leegte is je bronbewustzijn en de ruimte waar de meest creatieve ideeën mogen ontstaan.

INGREDIENTEN

3 grote tomaten
2 peren
½ citroen
4 handen spinazie
4 handen snijbiet of anders
1 hand peterselie



Pittige peen

Snij de wortel en appel in stukken. De gember mag je schillen maar dit hoeft niet. Doe alles in de slowjuicer. Wil je meer pit, dan mag je meer gember toevoegen. Herhaal tijdens het juicen de volgende mantra of herhaal er één die voor jou werkt. "Ik ben kracht en mag mijn eigen keuzes maken."

INGREDIENTEN

1 kilo wortelen
5 cm gember
1 groene appel





*"Denk niet aan wat je niet
mag – denk aan wat je
jouw lichaam en geest
geeft"*