

Clean eating

Juice Detox

¿Qué es Clean Eating?

La idea detrás de este término es muy sencillo: consume la comida como la provee la naturaleza, o lo más cercano posible. No es una dieta, sino un es un estilo de vida enfocado en la pureza de los alimentos y su preparación, con el fin de mejorar tus hábitos y tu vida diaria a corto y largo plazo.

mora mora se guía por esos lineamientos: ingredientes reales, no procesados, en su mayoría orgánicos, sin harinas o azúcares refinados, sin conservadores y en su mayoría basados en vegetales.

¿Por qué un clean plan?

El fin de estos programas es ayudar al cuerpo a desintoxicar y crear hábitos mediante el consumo de productos puros y de calidad.

Los programas están enfocados en una alimentación "limpia" durante el día, seguidos por un ayuno líquido de 15 horas durante la noche (cuando el cuerpo descansa y hace sus procesos de desintoxicación y regeneración celular)

Recomendaciones

- Empieza el día con una taza de agua tibia con limón y jengibre
- Si tienes hambre durante el día agarra podemos agregar a tu paquete un jugo extra, unas power balls o un superfood mix.
- Si lo necesitas, puedes comer una porción de fruta o verdura entre comidas
- En caso de quedar con hambre en la noche puedes hacerte una sopa vegana con ingredientes puros
- Medita por lo menos 10 minutos al día, te recomendamos la aplicación Headspace
- Acostarte en el piso boca arriba 10 minutos, sirve como diálisis
- Duerme entre 7-8 horas
- Es muy importante respetar el ayuno nocturno, es donde tu cuerpo hace la magia
- Puedes hacer ejercicio ligero, te recomendamos yoga que te ayuda al flujo de la sangre
- Sonríe y disfruta :)

¿Por qué un detox?

El objetivo de un detox es facilitar la **depuración** y eliminación de toxinas en el organismo. Durante una **limpia** es tan importante lo que se **ingiere** (deliciosos jugos *mora@mora*), como lo que dejamos de consumir (conservadores, azúcares refinados, productos procesados, etc). Al eliminar elementos dañinos, permitimos a nuestro cuerpo trabajar de una manera más eficiente mientras lo nutrimos con jugos prensados en frío que aportan grandes beneficios adicionales.

Nosotros no ofrecemos el **detox** como un producto milagro, sino como un **parteaguas** para comenzar a cambiar tus **hábitos**. Te recomendamos que después de hacerlo, consideres otros cambios en tu alimentación y estilo de vida para aumentar tu **bienestar** general.



Tips para tu detox

- 🌸 Toma 8 vasos de agua diarios.
- 🌸 Toma tus jugos con aprox 2:30 hrs de separación.
- 🌸 Mantén tus jugos refrigerados.
- 🌸 Agita bien los jugos antes de tomarlos.
- 🌸 Recuerda hacer la dieta pre y post detox.
- 🌸 Si quieres algo además de tus 6 jugos, te recomendamos sólo consumir: agua de coco, té sin cafeína o un jugo Mora Mora adicional.
- 🌸 En caso de ser necesario, puedes comer un puñado de almendras o media manzana verde.
- 🌸 No recomendamos hacer detox si estás tomando medicamentos, tienes alergias, si estás embarazada o eres diabético. Consulta a tu médico.

Horario clean eating plans

	Menú A	Menú B	Menú C	Menú D	Menú E
8:00	Xolo Verde	Zana Zana	Nutty Latte	Verde AF	Súper C+
10:00	Raw Oats	Coffee Oats	Raw Oats	Coffee Oats	Raw Oats
12:00	Limón Partido	Xolo Verde	Verde AF	Guerrero	Zana Zana
14:00	Poke de betabel	Zucchini al pesto	Dr Kale	Raw Falafel	Sushirrito
17:00	Spring rolls	Dr Kale	Sushirrito	Spring rolls	Zuccini al Pesto
20:00	Xolo Verde	Xolo Verde	Xolo Verde	Xolo Verde	Xolo Verde

Horario de los jugos

La Purificadora

El Depurador

	La Purificadora	El Depurador
8:00	Shot Detox	Shot Detox
8:30	Don Pastito	Verde AF
11:00	Piña Ávila	Limón Partido
13:30	Limón Partido	Xolo Verde
16:00	Zana Zana	Zana Zana
18:30	Xolo Verde	Don Pastito
21:00	Betabella	Xolo Verde

¡Dieta pre y post detox!

Para tener una buena experiencia con tu limpia, te recomendamos que 1-2 días antes cambies tus hábitos básicos siguiendo nuestras recomendaciones.

Al terminar tu detox es importante que sigas una dieta balanceada (si es posible crudivegana) si quieres puedes hacer unos días de nuestros planes clean eating para que te olvides de problemas y nosotros te preparamos la comida, hazlo por 3 días (4, 5 o para siempre!).

Usa estos días como un parte aguas y cambia algún hábito para mejorar tu alimentación diaria, los días post detox son los mas importantes para obtener los beneficios del detox

RECOMENDACIONES GENERALES

- Introduce a tu dieta un smoothie o jugo verde diario.
- Es mejor comer 5 comidas pequeñas a 3 grandes.
- Consume muchas frutas y verduras durante el día
- Puedes tomar té (sin cafeína).

- Si necesitas comer proteína animal, elige pescado o salmón.
- No hagas trampa, tu cuerpo te esta checando y no quiere pizza.

- Toma 2L de agua al día.
- Toma una taza de agua tibia con limón por las mañanas (en ayunas).
- Evita, irritantes, cafeína, alcohol, nicotina, carne, harinas, sushi, azúcares refinadas, lácteos y alimentos procesados.

IDEAS PARA LA DIETA:

Desayuno

- 1 fruta
- 1 jugo verde (los de mora mora son muy ricos!)
- Avena o quinoa con leche de almendra, canela y si puedes algún superfood. (Raw oats de mora mora es una muy buena opción)

Colación

- Verdura picada con limón y sal
- Smoothie 100% natural (al estilo mora mora)

Comida

- Verduras al gusto (sopa de verdura, ensalada, verdura hervida o asada).
- Tortilla de maíz o nopal con aguacate
- Bowl de quinoa con verdura
- Pescado/Salmón, la preparación puede ser al horno, asado o hervido
- De aderezo puedes usar aceite de oliva y limón con una pizca de sal.
- De postre una fruta :)

Colación

- Verdura con limón y sal
- Pan tostado multigrano con aguacate y germinado

Cena

- Bowl de quinoa con verduras asadas o
- Pasta de calabaza con acaite de oliva y jitomate cherry o
- Una sopa de verdura

En la noche, lo mejor es comer lo mas liviano posible (si se puede líquido) para que tu cuerpo descanse en la noche correctamente y haga una buena y fácil digestión

Nosotros no ofrecemos el detox como un producto milagro, sino como un parteaguas para comenzar a cambiar tus hábitos.

Te recomendamos que después de hacerlo, consideres otros cambios en tu alimentación y estilo de vida para aumentar tu bienestar general.



Contacto

Mora Mora Mx

moramora_mx

info@moramora.mx

www.moramora.mx

Las entregas comienzan mínimo 48 horas después de haber realizado el pago. Una vez confirmado el pedido nos ponemos en contacto contigo para la entrega. Cada uno de los jugos los preparamos especialmente para ti, por eso no se pueden hacer cambios o devoluciones 48 horas antes del pedido. No se puede garantizar la hora de entrega de tu detox el rango de entrega es entre 4pm-9:30pm. Es muy importante que al recibir tus jugos los refrigeres. Si vas a pasar por tu detox a la sucursal te recomendamos sea después de las 7pm (domingos entre 5-6pm) o llamar alrededor de las 5pm para que te den un aproximado de horario. **Los jugos y la comida no pueden estar fuera del refrigerador mas de 1 hora.** Lee nuestro aviso de privacidad y términos/condiciones en www.moramora.mx