

Felicidades por tu decisión, este es el primer paso para sentirte como nuevo :)

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 **ingere** (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.



Síntomas durante el detox

Tu cuerpo se está desintoxicando, no te asustes si sientes:

- Dolor de cabeza
- Estreñimiento/diarrea
- Falta de energía
- Ansiedad
- Boca seca
- Erupciones en la piel

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 MoraMora 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.

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) tomando en cuenta nuestras recomendaciones, 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 refinados, 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
- Bowl de arroz blanco al vapor con verdura
- Pasta de calabaza con aceite de oliva y jitomate cherry



Dudas? info@moramora.mx

Polanco: 5280 32 97
Bosques: 5395 5990

www.moramora.mx Encuentra mas info en nuestra sección de preguntas frecuentes

Cuéntanos tu experiencia
#MoraMoraTeEnaMora



Información importante

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 no pueden estar fuera del refrigerador mas de 1 hora**

Lee nuestro aviso de privacidad y términos/condiciones en www.moramora.mx

¿Cuál es el orden de los jugos?

Juice and Raw:

Limpia de 1/2 día

8:00 Shot detox
8:30 Raw food
12:00 Don Pasiito
2:30 Raw food
4:00 Limón Partido
6:30 Xolo Verde
9:00 Betabella
*Raw food debe de ser cruda y sin procesar

La purificadora:

Básica

8:00 Shot adelante
8:30 Don Pasiito
11:00 Piña Ávila
1:30 Limón Partido
4:00 Zana Zana
6:30 Xolo Verde
9:00 Betabella

El depurador:

Intensa

8:00 Shot adelante
8:30 Verde AF
11:00 Xolo Verde
1:30 Zana Zana
4:00 Don Pasiito
6:30 Xolo Verde
9:00 Doña Blanca

Alcalino AF:

Avanzada

8:00 Shot detox
8:30 Don Pasiito
10:30 Guerrero
12:30 Xolo Verde
2:30 Verde AF
4:30 Limón Partido
6:30 Xolo Verde
8:30 Doña Blanca

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.



Agréga una hielera para llevar tus jugos a donde quieras +\$45
Programa de más de 3 días incluye la hielera

¡1 2 3 por mi y por todos mis compañeros!

Limpia grupal

Siempre es bueno que te echen porras durante tu detox, arma tu grupo y recibe un descuento al hacer el detox que escojas:

- Arma tu grupo de 4-9 personas y recibe 10% off
- Arma tu grupo de 10+ personas y recibe el 20% off

Para hacer el pago y apartar tu fecha escríbenos a info@moramora.mx (las entregas son en la misma dirección)

Suscríbete al reto 7 jugo al día

La técnica cold pressed lo hace que los jugos se mantengan "vivos" hasta por 72hrs, como los envasamos en cristal para conservar este secreto lo mas puro posible y así, disfrutar en tu casa complementando tu nutrición diaria. Cada una de nuestras recetas tiene sus beneficios específicos. Escoge una suscripción mora mora y recibe semanalmente jugos en tu casa.

Paquetes de JUGOS COLD PRESSED:

Nútrete, energízate y depúrate desde tu casa u oficina

Verde:

Depuración

Shot detox
Shot detox
Don Pasiito
Verde AF
Xolo Verde
Xolo Verde

\$550
\$395

Super Verde:

Depuración pro

Don Pasiito
Don Pasiito
Xolo Verde
Xolo Verde
Verde AF
Verde AF
El Matcho
El Matcho

\$750
\$600

Ejercito inmune:

Defensas

Shot de inmunidad
Shot de jengibre
Guerrero
Guerrero
Súper C+
Xolo Verde

\$480
\$330

Personalizado:

A la medida

¡Elige tus 6 jugos favoritos y 1 shot!
--

\$650
\$495

Compra tu tarjeta de 10 jugos por \$699 en la sucursal para ahorrar tiempo y dinero

Contacto

[f](https://www.facebook.com/moramora) Mora Mora Juice Bar

[i](https://www.instagram.com/moramora) [t](https://www.tiktok.com/@moramora) [s](https://www.snapchat.com/add/moramora) moramora_mx

info@moramora.mx

Tel. 5395 5990 y 5280 3297

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 no pueden estar fuera del refrigerador mas de 1 hora.**

Lee nuestro aviso de privacidad y términos/condiciones en www.moramora.mx