



No Bulls#t Just Clean

¿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 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.

Moramora 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 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 productos **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 comida real y buena para nuestro cuerpo.

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.

¿Qué es Plant Based?

La filosofía "plant based" o basado en plantas es un estilo de alimentación fundamentado en consumir frutas, verduras, cereales de granos enteros, leguminosas y grasas saludables, dejando fuera alimentos procesados, azúcares refinados y alimentos de origen animal, todo esto con el objetivo de lograr de un estilo de vida saludable y ser más amigables con el medio ambiente.

¿Por qué clean eating 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 tu día con una taza de agua tibia con limón y jengibre o con vinagre de manzana orgánico
- 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 basada en plantas con ingredientes puros
- Medita por lo menos 10 minutos al día, te recomendamos la aplicación Headspace
- 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
- Sonríe y disfruta :)

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.
- Sigue las recomendaciones pre y post. No hagas trampa tu cuerpo te esta checando ;)
- 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 alérgias, 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	Raw Oats	Raw Oats	Raw Oats	Raw Oats
12:00	Limón Partido	Xolo Verde	Verde AF	Guerrero	Zana Zana
14:00	Poke 2.0	Zucchini al pesto	Zucchini al pesto	Habibi protein	Sushirrito
17:00	Spring rolls	Spring Rolls	Sushirrito	Spring rolls	Zucchini 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	Fireshot	Fireshot
8:30	Don Pastito	Verde AF
11:00	Súper C+	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

Tips pre y post

Este primer paso es excelente para mejorar tus hábitos y romper círculos viciosos pero te recordamos que lo más importante es lo que haces después de terminar el detox.

Estamos convencidos que llevar una alimentación basada en plantas, es el cambio más importante para llevar una vida realmente saludable, ayudar a nuestro planeta y respetar a los animales. Te invitamos a unirte al cambio y empezar a comer plant based. Te dejamos un poco de inspiración:

Pelis/Docu:

- Forks over Knifes
- Gamechangers
- Cowspiracy
- The Secret Reason We Eat Meat by Dr Melanie Joy (youtube)
- What the health
- Food Choices

Páginas IG

- @PlantBasedNews
- @Meatlessmonday
- @Cowspiracy
- @Eathlinged

Dr. en Instagram

- @DrMauricioGonzalez
- @Drgarthdavis

Apps:

- Forks over Knifes
- Happy Cow

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
- No hagas trampa, tu cuerpo te esta checando y no quiere bullshit.
- Toma 2L de agua al día.
- Toma en ayunas una taza de agua tibia con limón o vinagre de manzana orgánico, por las mañanas
- Evita, irritantes, cafeína, alcohol, nicotina, carne, harinas, azúcares refinadas, lácteos y alimentos procesados.

¿Cómo se debe de ver tu plato siempre?



Contacto

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