



Zeg ja tegen die detox!

Body & mind

Goed begonnen is half gewonnen! Ben je klaar om die goede voornemens dit jaar écht waar te maken? Dan is deze driedaagse detoxkuur de ideale start!

Wat?

Detox is kort voor detoxificatie of ontgiftig. Tijdens een detox zuiver je je organen met een specifiek dieet, supplementen en een goede nachtrust. Zo ben je helemaal klaar voor een nieuw en gezond(er) eetpatroon.

Waarom?

Na een detox voel je je weer super(fit). Die energie kan je goed gebruiken tijdens deze koudste wintermaand! Extra kilootjes smelten als sneeuw voor de zon, je huid glanst én je spijsvertering verbetert.

Hoe?

- Plan je detox tijdens een rustig weekend zonder verplichtingen.
- Doe je inkopen op voorhand.
- Eet elke dag dezelfde kleine én lekker gezonde porties. Klinkt een beetje saai, maar voelt zó goed na 3 dagen.
- Check onze detoxrecepten voor je [ontbijt](#) en [lunch](#).



Do's & Dont's

Do:

- Drink 2 l water per dag
- Eet dagelijks max. 4 stukken fruit
- Eet gestoomde (groene) groentjes, dat werkt darmzuiverend
- Sapjes en smoothies kan je juicen óf blenden

Don't:

- Vermijd snelle suikers als snoep, taart, frisdrank, ...
- Cafeïne: geen koffie of groene thee, dus!
- Een fris pintje, een cava of je favoriete rode wijn. Nu even niet!
- Vermijd pasta, aardappelen en witte rijst
- Zuivelproducten: kies ongesuikerde alternatieven zoals rijst-, kokos- of amandelmelk

Detox toppers

- Groene groenten en papaya: héél goed voor je darmen
- Aardpeer, broccoli, uien, waterkers, bosbes, ananas en abrikoos: héél goed voor je lever
- Veel water drinken of thee met jeneverbes of berk: héél goed voor je nieren
- Eucalyptus, zoethout, tijm en wandelen: héél goed voor je longen

