

¿Cómo hacer un semi-ayuno de zumos?

En primer lugar conviene decidir cuántos días haremos el ayuno. Los ayunos duran entre uno, tres o más días, dependiendo de cada persona y sus motivos para ayunar. Muchas personas hacen un ayuno de un día a la semana para dar un descanso a su sistema digestivo. Otros en cambio, prefieren hacerlo más días seguidos y menos regularmente, ya que cuantos más días seguidos, más toxinas elimina tu cuerpo. Considera tu propósito, mantente enfocado mientras lo realizas, pronto te darás cuenta de que estás haciendo algo estupendo por tu cuerpo.

Cada día, Xanacuk te enviara 6 botellas de 500ml. Estas botellas de zumo de fruta, verdura y suplementos 100% naturales son elaboradas cada mañana e inmediatamente embotelladas y refrigeradas para asegurar una vida de 2 días. No llevan aditivos, conservantes o pasterización. ¡De ahí su reducida caducidad!

Cada botella va marcada con un número del 1 al 6. Cada una aporta las necesidades nutritivas que necesitaras a lo largo del día. Nosotros te aconsejamos que consumas cada zumo con al menos dos horas de diferencia, para que tu cuerpo pueda asimilarlos de forma óptima a lo largo del día y antes de acostarse.



Como hacer mi pedido

En primer lugar, decide cuantos días vas a hacer el ayuno. Hay programas de uno, tres o cinco días. A continuación, elige el día de la semana que quieres comenzar el ayuno. Nosotros te lo entregaremos la tarde anterior o la misma mañana, en tu casa, oficina o dirección más conveniente. Repartimos dentro de los códigos postales 28001, 28004 y 28010. Puedes realizar tu pedido por teléfono llamando al 91 521 2270 o al 676 544 826.

Recuerda que una vez recibidos los zumos, estos deben mantenerse refrigerados en una nevera y no estar expuestos demasiado tiempo a la luz.

Un detalle que nos distingue, es que para garantizar la frescura de nuestros zumos, nosotros preferimos hacer una entrega diaria. Para ello, necesitamos tu pedido con un mínimo de 24 horas de antelación.

Nuestro horario de entrega es de Lunes a Sábado de 8.30 a 10.00 y de 18.00 a 20.30 horas.



Tarifas

45€ semi ayuno de un día*
40€ recogida en el local

125€ semi ayuno de tres días seguidos*
115€ recogida en el local

200€ semi ayuno de cinco días seguidos*
185€ recogida en el local

*con entrega

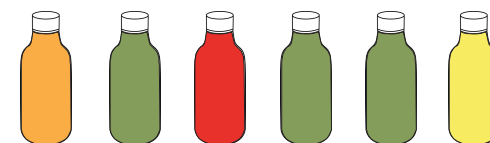
Recuerda que estamos a tu disposición para aclarar cualquier duda que tengas, así que llámanos al 676 544 826 o 91 521 2270 y estaremos encantados de atenderte.

Xanacuk

alimenta tu imaginación

SEMI-AYUNO de ZUMOS

DEPURA TU CUERPO



Beneficios de un semi-ayuno de Zumos Verdes

El semi-ayuno de zumos verdes depura el cuerpo de forma fácil y rápida. Es una combinación excelente que aporta al cuerpo todos los nutrientes y vitaminas necesarias, a la vez que estimula la circulación de la sangre y la pérdida de grasa. Es también el trampolín que estas buscando para empezar y mantener el estilo de vida saludable que deseas tener.

Hacer ayunos de zumos verdes periódicos aporta longevidad, buen aspecto y bienestar general. Otros beneficios incluyen la pérdida rápida de peso, una piel más clara, más concentración, mejor visión, memoria y energía. El ayuno de zumos verdes Xanacuk está diseñado para todo tipo de personas. Todo el mundo necesita depurarse por dentro, y hacerlo de forma correcta significa que, ¡no morirás de hambre!

Limpieza Básica

Nuestro programa más popular para gente que no tiene experiencia con semi-ayunos de zumos. Es el más fácil y suave para tu sistema



energy energy verde antiox leche regen

- 1 pomelo rosa, naranja, limón, té verde, canela, miel, jengibre, almendras y maca
- 2 manzana, naranja, lima, piña y bayas goji
- 3 granada, frambuesa, arándanos, manzana, piña, lima y maca
- 4 espinacas, pepino, uva blanca, kiwi, limón, menta, espirulina y semillas
- 5 Leche de almendras y avellana, anacardos, vainilla, coco y bayas goji
- 6 hinojo, pepino, manzana, limón, brócoli, menta

Limpieza Máxima

Para los amantes de los semi-ayunos, contiene más zumos con base de verduras por los que el resultado es más depurativo



verde antiox verde verde verde regen

- 1 Pera, pepino, piña, apio, limón, espinacas y jengibre
- 2 granada, frambuesa, arándanos, manzana, piña, lima y maca
- 3 espinacas, pepino, uva blanca, kiwi, limón, menta, espirulina y semillas
- 4 col rizado, pepino, apio, espinacas, lechuga romana, perejil, remolacha y zanahoria
- 5 calabacín, apio, chalota, aceite extra virgen de oliva, aguacate, semillas de cáñamo, agua mineral
- 6 hinojo, pepino, manzana, limón, brócoli, menta

¿Por qué hacer un semi-ayuno de zumos verdes?

El ritmo frenético de vida que llevamos y como nos alimentamos hace que nunca antes fuera tan importante para nuestro cuerpo hacer una depuración con algún tipo de ayuno.

Hoy en día, el semi-ayuno de zumos verdes es la forma más inteligente de limpiar/sanear nuestro cuerpo. Con tan solo unos días de esfuerzo obtenemos equilibrio, bienestar, claridad mental y pérdida de peso.

El ayuno permite a tu cuerpo reducir el esfuerzo que supone hacer diariamente la digestión de alimentos sólidos, para que este se pueda concentrar en enviar sangre y energía a muchas partes del cuerpo que normalmente quedan relegadas y así eliminar toxinas.

¿Qué debería hacer antes?

¡Buena pregunta! Una buena planificación y preparación es la clave para un mayor éxito. Nosotros te sugerimos que unos días antes de empezar el programa dejes de comer alimentos con poco valor nutricional y comas de forma más saludable y ligera. Lo ideal es comer fruta, verdura y quizás algo de pescado. Sin embargo, lo más importante es eliminar el alcohol, la cafeína, los refrescos y bebidas energéticas (¡y la nicotina para aquellos con ganas de optimizar la limpieza!)

Avisa a tu familia y amigos de tus propósitos. Así habrá menos tentaciones alrededor tuyo. Ojo, no todo el mundo está a favor de los ayunos, así que lo mejor es que no trates de convencer a los demás de lo que estás haciendo, pero sí que te respeten.

No podemos estresar la importancia de estar hidratado, tu cuerpo necesita mucha agua antes y durante una dieta de desintoxicación. Beber al menos ocho vasos de agua filtrada al día te mantiene hidratado y también ayuda a eliminar toxinas.

¿Qué debería hacer durante el semi-ayuno?

Libera tu agenda lo más posible. Algunos síntomas de la desintoxicación incluyen dolor de cabeza y debilidad, por lo que es conveniente que te lo tomes con tranquilidad y no hagas muchos planes los primeros días. Descansa y trata de acostarte antes, ¡tu cuerpo te lo agradecerá!

¡Mímate! Exfoliar tu piel con un cepillo seco mejora la circulación y ayuda a eliminar toxinas. Un masaje de drenaje linfático es también muy recomendable. Añade aceite de lavanda al agua del baño, es increíblemente relajante y especialmente útil para aquellos que sufren dolores de cabeza relacionados con la abstinencia de cafeína.

Te aconsejamos que cuando bebas los zumos, lo hagas lentamente. Saboréalo bien, ya que al mezclarse con tu saliva se hace más digestible.

Beber un vaso de agua tibia con el zumo de medio limón, al levantarte por la mañana ayuda a alcalinizar tu cuerpo.

Durante los días del semi ayuno, solo puedes tomar los seis zumos además de agua y té verde.



¿Qué debería hacer después?

En primer lugar, ¡felicítate a ti mismo por llegar hasta aquí! Acabas de dar un paso importante hacia un estilo de vida más saludable.

Come liviano durante al menos dos o tres días después del ayuno. No comas alimentos fritos, carnes fuertes o quesos. Sigue una dieta vegetariana ligera para que tu cuerpo se pueda adaptar a los alimentos sólidos de nuevo.