

LA CURE DOSE COSTCO

Bienvenue à votre cure DOSE! Voici quelques éléments importants à prendre en considération lors de votre cure et des pistes nécessaires pour bien réussir. Nous avons divisé la cure en trois étapes : avant, pendant et après. Vous avez des questions? Nous sommes toujours là pour vous aider :

info@dosejuice.com. Vous pouvez aussi rejoindre notre groupe Facebook **DOSE : les cures / the cleanses** pour poser toutes vos questions et partager votre expérience avec la communauté DOSE.

AVANT

La préparation pour une cure est tout aussi (sinon plus) importante que la cure en soi. Voici quelques conseils afin d'optimiser les bénéfices et la rendre plus agréable.

- Laissez de côté les aliments transformés contenant des additifs, des agents de conservation et des produits chimiques. Règle générale : si vous ne pouvez pas le prononcer, abstenez-vous.
- Ouste la caféine! Vous pouvez opter pour une tisane, mais vous aurez besoin de prendre une pause de vos lattés préférés.
- Faites une pause d'alcool, même le fameux verre de vin recommandé par le médecin. Éliminez ces éléments de votre alimentation 2-3 jours avant la cure et remplacez-les par des légumes crus, des fruits et des noix.

PENDANT

Tout d'abord, félicitations de relever ce défi! Chaque journée de votre cure sera composée d'une sélection de 5 jus, 2 smoothies et 1 shot biologiques pressés à froid.

- Écoutez votre corps! Vous avez faim? Mangez des amandes, fruits et légumes crus. Ce n'est pas tout le monde qui peut se permettre de ne pas manger lors d'une cure.
- Réduisez vos exercices ou routines d'entraînement. Nous vous encourageons à bouger, mais légèrement pour ne pas brusquer votre corps.
- N'hésitez pas à prendre une tasse ou deux de tisane. Sans sucre et sans lait.
- Il est primordial de boire de l'eau entre les jus. Après chaque jus, remplissez la moitié de votre bouteille avec de l'eau et buvez jusqu'au prochain.
- Dormez le nombre d'heures dont vous avez besoin chaque jour.
- Buvez un jus chaque heure si vous en êtes capable.
- Si vous avez le temps, faites-vous masser. Après tout, vous faites cela pour votre bien-être!

APRÈS

Maintenant que vous avez donné à votre corps un aperçu d'une alimentation riche en vitamines et pleine de vie, écoutez-le et encouragez vos nouvelles fringales santé.

- Les premiers jours, optez pour un régime semblable à celui que vous avez suivi lors de la cure : fruits, légumes, noix et céréales (ex : riz brun ou quinoa),
- Graduellement, réintégrez viandes, produits laitiers, oeufs, etc. Le poisson et le poulet sont plus faciles à réintégrer que la viande rouge.
- Vous pouvez maintenir cet apport vitaminé et soutenir votre santé en buvant des jus pressés à froid tous les jours.

LONGTEMPS APRÈS

Quand devriez-vous faire votre prochaine cure? Écoutez-vous; chaque individu est différent.

Certains en font chaque saison et d'autres une fois par mois. L'écoute de votre corps est notre meilleur conseil!

SÉQUENCE À SUIVRE

- 8h: **Cactus**
- 9h: **Banaberry**
- 11h: **Taxi**
- 12h: **Tango**
- 13h: **Shot**
- 14h: **Brightside**
- 15h: **Samba**
- 16h: **Focus**
- 17h: **Repas sain et léger de votre choix**

Vous pouvez consommer le repas de votre choix, de préférence léger, végétalien ou végétarien, tel qu'un potage, une salade, un bol Buddha, etc. Certaines personnes préfèrent manger lors de l'heure du lunch, d'autres préfèrent le soir pour souper. À vous de voir!

THE DOSE COSTCO CLEANSE

Welcome to your DOSE cleanse! We're going to outline some important things you should do while cleansing, and provide you with the information necessary to do it right. We've broken the cleanse down into three steps: before, during, and after.

Any questions? We're always there to help: info@dose-juice.com. You can also join our Facebook group **DOSE : les cures / the cleanses** to ask all your questions and share your experience

BEFORE

Preparing for a cleanse can be just as (if not more) important than the cleanse itself.

Here are some tips that will help you optimize the benefits of your cleanse and make it easier on yourself.

- Leave out all processed foods that contain additives, preservatives, or any other chemicals. General rule: if you can't pronounce it, leave it out.
- Skip caffeine! Herbal tea is okay, but you'll need to take a break from your favorite lattes.
- Take an alcohol break. Even that doctor recommended glass of red wine. Phase these items out of your diet 2-3 days before the cleanse, replacing them with raw veggies, fruits, nuts, and grains.

DURING

First of all, congratulations on taking the challenge! Each day of your cleanse will consist of 5 juices, 2 smoothies and 1 shot, all organic and cold-pressed.

- Ease up on exercise or daily workout routine. We encourage light exercise to stimulate your body.
- Listen to your body! If you feel hungry, eat things like almonds or wholesome raw fruits and vegetables. Not everyone can skip eating during a cleanse.
- Don't hesitate to drink a cup or two of herbal tea. No sugar or milk.
- Drink tons of water. After each juice, fill half the bottle with water and drink it until your next juice.
- Get your body's required amount of rest each day.
- Drink one juice per hour if you feel able to.
- If you have the time, get yourself a massage. You are doing this for yourself, after all.

AFTER

As much as you may be craving a big meal, we highly suggest holding off. Now that you've given your body a taste of healthy living, listen to it and encourage your new healthy cravings.

- For a few days, stick to a diet much like the one you followed during the cleanse: fruits, veggies, nuts, and grains (ex: brown rice or quinoa).
- Slowly reintroduce things like meat, dairy, and eggs. Fish and chicken will be easier on your system than red meat.
- To maintain your newfound vitamin intake, try drinking one of our cold-pressed juices every day. It's the best way to ensure your body receives a good Dose of natural ingredients.

MUCH AFTER

If you're wondering when you'll do your next, it's up to you and your body. Some like to do it every season, and others at least once a month. Listening to your body is our best advice.

JUICE SEQUENCE

8 am : **Cactus**
9 am : **Banaberry**
11 am : **Taxi**
12 pm : **Tango**
1 pm : **Shot**
2 pm : **Brightside**
3 pm : **Samba**
4 pm : **Focus**
5 pm : **Healthy light meal of your choice**

You can eat one meal of your choice, preferably something light, vegan or vegetarian. It could be a soup, a salad, a Buddha bowl, etc. Some people prefer to eat it at lunch and others at dinner, you can choose the option that fits best to your schedule.

