

# SLOW JUICE

copenhagen



## Vejledning til din All Veggie Slowjuice kur

Start dagen med at drikke din red shot  
+ din balance juice.

Drik næste produkt efter 2-3 timer, og gentag  
dette dagen igennem.

Drik vand og urtete i løbet af dagen.

Det er vigtigt, at du lytter til din krop – måske har du behov for at drikke to produkter lige  
efter hinanden, og så vente lidt længere før du indtager den næste. Det er dog vigtigt at  
fordele indtaget af dine produkter ud over hele dagen.

I løbet af dagen indtager du dine økologiske produkter i rækkefølgen til højre.

### Vand og urtete

Igennem hele dagen skal din krop hydreres med frisk vand. Desuden anbefaler vi at du drikker urtete, gerne 1 liter i løbet af dagen.

Vores Slowjuice kur kan hjælpe dig med at kickstarte et sundere liv. Det kan være ændring til sundere vaner, tabe overflødige kilo,  
få mere energi i løbet af dagen samt bedre fordøjelse m.m.

Du er altid velkommen til at kontakte os, så vi kan hjælpe dig til den bedst mulige Slowjuice-oplevelse.

**Rigtig go' fornøjelse!**

---

01 red shot

02 balance

03 power

04 all green

05 green smoothie

06 balance

07 power

08 green smoothie

09 orange shot

---



## red shot

RED SHOT er et stærkt ingefærshot, men hvor smagen af rødbeden tager toppen af ingefærens stærke smag.

Rødbede  
Ingefær  
Citron

01



## balance

BALANCE er til dig, som ønsker velvære, varme og næring til krop og sjæl. Slowjuicen er rig på vitamin A, der bidrager til at vedligeholde en normal hud.

Æble  
Gulerod  
Appelsin  
Citron  
Ingefær

02  
+  
06



## power

POWER drikken er til dig som er aktiv og har brug for en drik før træning. POWER Slowjuicen er rig på Folat, som bidrager med at mindske træthed og udmattelse, så du kan træne og få fordelene af at være fysisk aktiv.

Æble  
Rødbede  
Citron  
Ingefær

03  
+  
07



## all green

ALL GREEN Slowjuice er fyldt med grønne grøntsager som forkæler kroppen. Vores ALL GREEN slowjuice tilfører kroppen væske fra bladgrønt samtidigt med at den smager godt.

Agurk  
Æble  
Bladselleri  
Citron  
Grønkål  
Ingefær

04



## green smoothie

GREEN SMOOTHIE er ligesom vores all green juice fyldt med grønne grøntsager som fylder din krop med en stor del af dagens grøntsager. Kombinationen med ananas gør at den smager frisk.

Æble  
Ananas  
Agurk  
Avokado  
Spinat  
Lime

05  
+  
08



## orange shot

ORANGE SHOT er et stærkt ingefærshot, tilsat gulerod som giver det en mere balanceret smag.

Æble  
Ingefær  
Gulerod  
Citron

09