



SAPBAR VANNU

Sapkuur VANNU
- YOUR HEALTHY INSPIRATION -



SAPBARVAN
SUKSESIFAT NABATI

SHINE

hidrolikasi wortel (3%),
jeruk (25%), mangga pure (2%),
jeruk pure (12%), lemon (1%),
manggur (1%),
mineral (konservasi)

Kies voor een nieuwe healthy lifestyle...

Je beter voelen en er beter uitzien.

Onze sapkuur geeft je lichaam op eenvoudige en doeltreffende wijze een nieuwe start. Je immuunsysteem krijgt een boost en je voelt je na afloop als herboren. Je hebt meer energie en je voelt je sterk. Vergeet niet: je bent op weg naar een mooiere, gladdere en stralendere huid. Als cadeautje val je vaak ook nog een aantal kilo's af!

Wat gaat er de komende dagen gebeuren?

In drie logische fasen breng je je lichaam weer in balans, waardoor je de bouwstoffen uit je voeding weer maximaal kunt opnemen. Het resultaat van een verbeterde voedingsopname is een goede spijsvertering, snellere verbranding, betere doorbloeding en een mooie, goed gehydrateerde en gezonde huid.

Iedereen kan deze sapkuur succesvol volgen. Zet 'm op!

Gezonde groet,

Maike Helmond



De *6* schoonheidsredenen!

1 Maximale huidverbetering

2 Straal vanbinnen en vanbuiten

3 Geen opgeblazen gevoel meer

4 Verlies van een paar kilo's

5 Meer energie

6 Je voelt je gezond



Je doorloopt 3 logische fasen, succes gegarandeerd

1. Voorbereidingsfase (2 dagen)

Deze fase zorgt ervoor dat je tijdens de sapkuur weinig hoofdpijn, duizeligheid en stemmingswisselingen ervaart. Tijdens de eerste twee dagen drink je geen koffie en vermijd je zuivel. Daarnaast eet je geen brood en aardappels. Als vervangers voor overdag kun je denken aan (gebakken, of gekookt) ei, salade en aan havermoutpap aangemaakt met water. s Avonds eet je alleen een stukje mager vlees (ca. 100 gram) met veel groente. Drink twee liter water per dag. Je mag onbeperkt groente en fruit tussendoor eten.

2. Sapkuurfase (5 dagen)

De sapkuurfase stimuleert het ontgiften van je galblaas en lever, reinigt je nieren en je bloed en bevordert de doorbloeding en de lymfecirculatie.

3. Opbouwfase (2 dagen)

De opbouwfase zorgt ervoor dat het lichaam weer wordt voorbereid op het opnemen van zwaardere voeding. Eet en drink in deze fase hetzelfde als in de voorbereidingsfase. Vermijd zuivel en koolhydraten, zoals brood en aardappels. Drink maximaal één kop koffie per dag.

Extra resultaat

Voor het maximale resultaat adviseren wij na de sapkuur extra voedingssupplementen. Deze supplementen en de daarop afgestemde voeding maken afvalstoffen in de dunne en dikke darm vrij en voeren deze af. De organen en weefsels worden tegen vrijkomende afvalstoffen beschermd door vitamine B, C en E, calcium, magnesium en zink, zodat het lichaam de afvalstoffen snel kan afvoeren. Vraag meer informatie bij uw verkooppunt.

GROENE BLADGROENTE

het recept voor een mooie huid

Gezonde voeding, zoals groene bladgroente, en voldoende water drinken zijn zeer belangrijke elementen die, naast regelmatig bewegen en het verminderen van stress, de basis vormen voor een mooie huid en een gezond leven.

Iedereen is met zijn gezondheid bezig, je gaat regelmatig sporten, eet bewust gezond of je bent van plan dit te gaan doen. Hoe dan ook, bijna iedereen is er druk mee. En terecht, want hoe je leeft en wat je eet bepalen hoe gezond je lichaam en huid zijn.

Een gezonde levensstijl is een belangrijke basis voor een mooie huid.

Groene groente tips

Boerenkool

Avocado

Spinazie

Rucola

Broccoli

Spitskool

Bosui

Paprika

Spruiten

Peulen

Bleekselderij

Erwten





Een brede mix van gezonde groente en fruit

Cold-pressed juices zijn het meest voedingsrijk en werkzaam. Dat komt doordat er uitsluitend met een hoogwaardige schroefpers wordt gejuiced.

Door deze manier van persen zijn de vitaminen, mineralen en enzymen 'vrij-opneembaar', zodat je lichaam alle voedingsstoffen kan gebruiken.

De juices bevatten een brede, unieke mix van gezonde groente en fruit en helpen je om het allerbeste resultaat uit je kuur te halen.

Ontdooid, gekoeld en ongeopend zijn de juices nog 21 dagen van hoge kwaliteit. Dit komt omdat alle sapjes HPP (High Pressure Processing) zijn, dit is een milde conserveringstechniek. Door hoge waterdruk-conservering, tot 6000 bar, worden gisten en bacteriën geëlimineerd zonder afbreuk te doen aan de verse smaak, vitaminen en voedingswaarde. De sapjes worden bij HPP niet verhit.

Vijf juices per dag

Tijdens de sapfase gebruik je vijf sapjes per dag. Je kunt ervoor kiezen om deze vijf sapjes te verdelen over de dag en avond en dat je er verder niks meer bij eet.

Een andere optie is om vijf sapjes te verdelen over de dag en een lichte avondmaaltijd te nemen. Bij beide varianten ontgift je lichaam en val je af. Hou er wel rekening mee dat je bij de minder strenge kuur ook iets minder afvalt.



SAPBAR VAM

YOUR HEALTHY INSPIRATION

CALM

Ingredienten: korekalmesap (10%),
apfelsap (41,4%), spinatsap (1%),
mangopuree (1%), limonsäure
konzentrat (0,6%), antioxidans
(ascorbinsäure)

SAPBAR VAM

YOUR HEALTHY INSPIRATION

PASSION

Ingredienten: apfelsap (7%),
limonsäure (12%), wassermelonsap (8%),
grüneldeapfel (5%), guatemaltes
citronensap (1%), antioxidans
(ascorbinsäure)

SAPBAR VAM

YOUR HEALTHY INSPIRATION

SHINE

Ingredienten: wassermelonsap (8%),
apfelsap (25%), mangopuree (12%),
passiflora-puree (12%), limonsäure
(7%), wassermelonsap (7%),
antioxidans (ascorbinsäure)

SAPBAR VAM

YOUR HEALTHY INSPIRATION

NATURAL BEAUTY

Ingredienten: wassermelonsap (20%),
puree (20%), apfelsap (18%),
limonsäure (18%), passiflora-puree
(12%), persimon (15,3%),
wassermelonsap (2%),
grüneldeapfelsap (2%), limonsäure
(2%), spinatsap (0,7%), antioxidans
(ascorbinsäure)

SAPBAR VAM

YOUR HEALTHY INSPIRATION

PURE

Ingredienten: apfelsap (72%),
spinatsap (16%), limonsäure
konzentrat (12%), antioxidans
(ascorbinsäure)

Eten en drinken tijdens de kuur

Twee liter water, onbeperkt kruiden-/muntthee (geen Pickwick of gelijkwaardige thee), kleine stukjes komkommer, wortel, tomaat, bleekselderij.

Het is belangrijk dat het kleine stukjes groente zijn en dat je er lang op kauwt. Dit zorgt ervoor dat de werkzame stoffen beter worden opgenomen in je lichaam en beter verteren omdat je verder niks eet als je de strenge variant volgt. Neem maximaal eenmaal per dag als je het echt niet trekt een kopje drinkbouillon.

Wat mag ik eventueel eten als avondmaal?

Volg je de minder strenge variant, dan mag je s avonds een lichte maaltijd nemen.

Je kunt bijvoorbeeld denken aan een salade met verschillende soorten ongezouten noten (max 50 gr), alfalfa, komkommer, tomaat. Wil je graag iets van vlees eten, dan mag je 75 gr magere/gerookte kipfilet of biefstuk in je salade verwerken of deze los eten met verschillende soorten wokgroenten.

Als dressing mag je maximaal twee eetlepels olijfolie of lijnzaadolie gebruiken over je salade of om je vlees in te bakken. Als alternatief mag je ook een lichte bouillon van bijvoorbeeld kip, tuinkruiden of tomaat nemen. Je kunt ook een wokgerecht maken, maar er mag geen pasta of rijst bij gegeten worden, alleen groente.



Voorbeeld avondmaal bij lichte kuur

DAG 1 Tomaten-, tuinkruiden- of kippensoep.

DAG 2 Wokgroente bakken in kokos-/olijfolie.

DAG 3 Salade met gerookte kipfilet (75 gr),
ongezouten noten, komkommer, alfalfa.

DAG 4 Biefstuk (75 gr) bakken in kokosolie of
olijfolie met veel uien en tomaten.

DAG 5 Witlofsalade met paprika, komkommer,
appel en een handje ongezouten noten.



ROOD FRUIT het recept voor een mooie huid

Bessen, kersen, frambozen en aardbeien zijn niet alleen lekker, ze zijn ook nog eens heel goed voor je huid. Dit positieve effect komt door het antioxidant ellaginezuur, dat veel in rood fruit voorkomt. Dit zuur speelt een belangrijke rol in het vertragen van het huidverouderingsproces.

Rood fruit zit boordevol vitamine C. Deze vitamine werkt niet alleen als antioxidant voor de huid, het zorgt ook voor extra weerstand. Rood fruit is dus niet alleen lekker maar ook gezond. Ontdek de voordelen van rood fruit!





Hoelaat welke juice?

Lichte kuur

08.00 uur: Shine (+ collageen)

10.00 uur: Passion

12.00 uur: Natural Beauty

14.00 uur: Calm

16.00 uur: Pure (+ greens)

18.00 uur: Lichte maaltijd

20.00 uur: Calming tea

Intensieve kuur

08.00 uur: Shine (+ collageen)

10.30 uur: Passion

13.00 uur: Natural Beauty

15.30 uur: Pure (+ greens)

18.00 uur: Calm

20.00 uur: Calming tea

Lichte kuur

Drink de collageen booster elke dag bij je eerste sapje, rond 8.00 uur. Neem daarna om de 2 uur een sapje. Mix bij je laatste sapje, rond 16.00 uur, de greens shot en gebruik om 18.00 uur een lichte maaltijd. In de avond kun je rond 20.00 uur genieten van een kop calm tea.

Intensieve kuur

Drink de collageen booster elke dag bij je eerste sapje, rond 8.00 uur. Neem daarna om de 2,5 uur een sapje. Mix bij je vierde sapje, rond 15.30 uur, de greens shot. In de avond kun je rond 20.00 uur genieten van een kop calm tea.

Calming tea

Calming Dream Tea heeft een rustgevende werking, kalmeert uw huid en brengt haar weer in natuurlijke balans. Kruisemuntblaadjes, bramenblad, rozenbloesem, sinaasappelbloesem en kamille maken deze thee perfect om te drinken voor het slapen gaan.

COLLAGEEN SKIN FOR SKIN Top anti-aging

Collageen is het meest voorkomende eiwit ter wereld, van alle eiwitten in ons lichaam bestaat 30 procent uit collageen. We zien het terug in het bindweefsel van onze huid, gewrichten en zelfs in onze organen. Bovendien behoudt collageen de stevigheid van onze huid.

Tussen je twintigste en vijfentwintigste levensjaar neemt de hoeveelheid en aanmaak van collageen af. Geen goed nieuws voor je huid!

Skin for Skin is een voedingssupplement dat bestaat uit een kleine capsule van viscollageen en vitamine C. Van nature helpt vitamine C het lichaam om collageen aan te maken en op te nemen en is daarom een onmisbaar ingrediënt in het supplement. Zonder voldoende vitamine C wordt er op een inefficiënte manier collageenvezels in het lichaam aangemaakt. De capsule bevat 200 mg pure collageen en 20 mg vitamine C en is een enorm krachtig en puur supplement.

Natief viscollageen heeft een hoge biologische beschikbaarheid en wordt daarmee snel vanuit je dunne darm opgenomen in het bloed.

Het natief collageen wordt door het specifieke proces zó intact gehouden, dat de eiwitstructuur ongeschonden blijft. Anders dan bij collageen in hydrolisaat of peptides (waarbij het collageen verknipt wordt), is het natief collageen nog volledig intact. Hierdoor is er voor hetzelfde effect, minder inname nodig dan de hoeveelheid hydrolisaat.

GREENS SHOT

De groene krachtpatser

De greens shot bevordert een goede gezondheid en gaat tekorten aan mineralen tegen. Ons lichaam heeft dagelijks de aanbevolen hoeveelheid verse groente en fruit nodig. Helaas lukt het ons niet altijd om deze hoeveelheid binnen te krijgen, waardoor wij mogelijk te weinig essentiële voedingsstoffen consumeren.

Hierdoor kan het lichaam verzuren, waarbij de pH-waarde daalt en allerlei gezondheidsproblemen zich kunnen voordoen. De greens shot vult deze tekorten, vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen aan en herstelt de neutrale pH-waarde van het lichaam voor een goede gezondheid en hernieuwde energie.



A photograph of a small, clear plastic bottle filled with a vibrant red juice. The bottle has a black screw cap. A yellow measuring tape is draped diagonally across the background, showing measurements from 25 to 46. The bottle's label is black with white text. The brand name 'SAPPBARVANN' is at the top, followed by the tagline 'YOUR HEALTHY INSPIRATION'. Below that, the product name 'PASSION' is written in a larger font. At the bottom of the label, the ingredients are listed: 'Ingrediënten: appelsap (73%), bietensap (10%), wortelsap (10%), granaatappel (5%), gembersap (1%), citroensap (1%), antioxidant (ascorbinezuur)'.

SAPPBARVANN
YOUR HEALTHY INSPIRATION

PASSION

Ingrediënten: appelsap (73%),
bietensap (10%), wortelsap (10%),
granaatappel (5%), gembersap (1%),
citroensap (1%), antioxidant
(ascorbinezuur)

Hoe ga je verder na je kuur?

Hoe blijft je lichaam nu schoon en gezuiverd? Het makkelijkste en beste is dagelijks een koudgeperst sapje te gebruiken na je kuur. Drie of vier juices per week doen ook al veel voor je lichaam en huid.

Pure koudgeperste sappen bieden, naast de voedingskracht, elke keer een kleine zuivering van je lichaam. Sapbar VANNU biedt pakketten aan zodat je elke dag je vitamines en mineralen binnenkrijgt. Het is immers niet makkelijk om altijd genoeg groente te eten.

Handige informatie

Na productie zijn de sappen gekoeld 21 dagen houdbaar. Deze einddatum staat op de dop geprint. Wij laten de sappen direct invriezen waardoor de houdbaarheid met 6 maanden verlengd wordt. Na ontdooien zijn ze daarna weer 21 dagen houdbaar. Per dag even ontdooien (15 minuten in een bak met koud water of de avond van tevoren in de koelkast zetten) en je sapje is klaar.

Tips voor na je kuur

Max. twee liter water per dag
Rood fruit

Vermijd suikers

Let op koolhydraatname

Geniet van wat je eet en drink t

Onbeperkt groente

Let op zuivelname

Max. twee koppen koffie per dag

Gebruik voedingssupplementen

Meer bewegen

ur
DOODL
& **SOUL**

