**10 KORZYŚCI ZDROWOTNYCH PŁYNĄCYCH Z OCZYSZCZANIA ORGANIZMU SUROWYMI SOKAMI**

**Czujesz się ospale, walczysz z nadmiernym apetytem, a może po prostu potrzebujesz zdrowotnego restartu? Oczyszczanie organizmu za pomocą soków może być doskonałym rozwiązaniem, a ponadto może przynieść także szereg innych korzyści. Od detoksykacji po zdrowie jelit, a także poprawienie metabolizmu, a co za tym idzie utratę kilku kilogramów. Gotowa, by zmienić swoje zdrowie i samopoczucie?**

Eksperci od najlepszej na rynku i jedynej wytłaczanej metodą cold press diety sokowej Nuja, definiują jakie korzyści płyną z oczyszczania organizmu świeżymi sokami.

**1. AKTYWACJA STAROŻYTNYCH MECHANIZMÓW PRZETRWANIA**

W ciągu 24-48 godzin po poście sokowym organizm wchodzi w fazę biologiczną znaną jako autofagia. To nic innego zmuszenie komórek organizmu do maksymalnego wykorzystania dostępnych obecnie składników odżywczych i energii wywołane radykalnym obniżeniem spożywanych kalorii. Dzięki temu procesowi organizm zaczyn rozkładać zalegające niezdrowe tłuszcze i toksyny. Następnie odrzuca bezużyteczne składniki i ponownie wykorzystuje funkcjonalne składniki odżywcze do napędzania naturalnych procesów organizmu. Autofagia bezpiecznie aktywowana np. podczas detoksu sokowego może przynieść szereg korzyści, takich jak spowolnienie rozwoju komórek nowotworowych i ochrona wątroby.

**2. DETOKS OD PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI**

Przeciętna współczesna dieta bazuje w ogromnej mierze na przetworzonych produktach pochodzenia zwierzęcego, rafinowanych zbożach i słodkich napojach. Jedzenie, które spożywamy, jest złe, tak samo jak metody gotowania, których używamy, czyli smażenie w głębokim tłuszczu, bądź grillowanie w suchej i wysokiej temperaturze. Prowadzi to do procesu glikacji, w którym białka i tłuszcze łączą się z cukrem. Przez to zwiększamy indeks glikemiczny spożywanych potraw, co prowadzi m.in. do otyłości i cukrzycy. Podczas 3-dniowego oczyszczania sokami Nuja organizm wypłukuje nadmiar komórek powstałych w procesie glikacji z krwiobiegu i umożliwia rozpoczęcie zdrowej diety o niskim poziomie starzenia po zakończeniu oczyszczania.

**3. PRZEŁAMANIE NIEZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH**

Oczyszczanie organizmu sokami daje możliwość przełamania niezdrowych nawyków żywieniowych i pozwala świadomie stworzyć zrównoważoną dietę, która pomoże radzić sobie z zachciankami i poprawi styl życia. Nuja to kilka różnych sokowych detoksów, dzięki którym można łatwiej pożegnać cukier czy niezdrowe przekąski.

**4. WSPARCIE W ZDROWEJ UTRACIE WAGI**

Zmiana nawyków żywieniowych to trudne zadanie, ale motywatorem zawsze jest zrzuceniu kilku kilogramów. Dzięki temu nasza motywacja wzrasta. Biorąc pod uwagę znaczną redukcję spożycia kalorii, podczas detoksu sokowego zawsze tracimy kilka kilogramów. Początkowo jest to nagromadzona woda, natomiast kontynuując zdrowe nawyki jak odstawienie cukru i żywności przetworzonej nasz organizm zacznie spalać nagromadzony wokół naszych organów tłuszcz.

**5. STABILIZACJĘ ZDROWYCH JELIT I UKŁADU TRAWIENNEGO**

Współczesna dieta to także problemów ze zdrowiem jelit. W naszych dietach zwyczajnie brakuje kluczowej mikroflory. Coraz częściej cierpimy z powodu zaparć, wzdęć i zespołu jelita drażliwego. Problemy te są czymś więcej niż tylko okazjonalnym "bólem brzucha". Jelita są odpowiedzialne za zdrowie układu trawiennego, odporność, a także wspieranie naszego dobrego samopoczucia psychicznego. Nawet krótki, 3-dniowy detoks sokowy Nuja dostarcza w każdej butelce niezbędnych pre i probiotyków, błonnika i przeciwutleniaczy w wygodnej formie.

**6. JASNOŚĆ UMYSŁU**

Podczas oczyszczania organizmu aktywuje się proces resetowania podniesionego poziomu dopaminy do jej zdrowego poziomu. To czas, kiedy nasz organizm zwalnia i nasz mózg także przechodzi zmiany. Jedna z najważniejszych jest odstawienie cukru i wszelki substancji polepszających smak jedzenia. Początkowo detoksowi zwykle towarzyszy uczucie głodu czy bóle głowy, ale zwykle 2. dnia zauważamy jaśniejsze myśli, lepszą pamięć i wyostrzenie zmysłów. A to dzięki wypukaniu toksyny z krwiobiegu.

**7. ZWIĘKSZENIE POZIOMU ENERGII I WYDAJNOŚCI**

Pod koniec pierwszego dnia oczyszczania organizm optymalizuje poziom energii metabolicznej w celu wytworzenia czystej, trwałej energii. Zaczyna zwiększać się wydajność oraz odczuwanie naturalnego przypływu energii, wywołanej naturalnymi witaminami i mikroelementami dostarczonymi w sokach z oferty Nuja.

**8. POPRAWĘ SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI**

Owoce i warzywa zawierają niezbędne witaminy i minerały, które odgrywają ważną rolę w zdrowym wyglądzie skóry, włosów

 i paznokci. W szczególności beta-karoten, który znajduje się w kolorowych, liściastych owocach i warzywach, stymuluje produkcję kolagenu, redukuje linie i zmarszczki oraz poprawia ogólną jakość skóry. Pomaga również zwalczać przerzedzanie się włosów i łamanie paznokci wywołanych przez nabiał, cukier czy alkohol.

**9. POPRAWĘ WCHŁANIANIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH**

Oczyszczaniem sokami Nuja pozyskanymi metodą cold press, które bogate są w składniki odżywcze zawarte w każdej butelce, są lepiej wchłaniane i przynoszą większe korzyści energetyczne, odpornościowe i detoksykacyjne niż dieta oparta na spożywaniu warzyw i owoców w postaci stałej np. w sałatkach.

**10. PEWNOŚCI SIEBIE, BY PODEJMOWAĆ NOWE WYZWANIA**

Detoks sokowy jest trudnym wyzwaniem. Pierwsza doba jest kluczowa. Jednak po przełamaniu początkowego głodu

i ukończeniu pierwszego dnia oczyszczania, wzrasta motywacja i poczucie, że możemy podjąć się wszystkiego i odnieść sukces. W ofercie lidera w branży sokowej Nuja znajdziemy kilka pakietów diet sokowych zróżnicowanych pod kątem czasu trwania diety i jej kaloryczności. Dzięki temu możemy dobrać detoks sokowy dopasowany do naszych możliwości.

Więcej na www.nuja.pl