



De Groene Dag

Sap je gezond!

Folder 7 daags individueel programma
DOE HET ZELF



De Groene Dag

De Groene Dag is een educatieve vereniging zonder winstoogmerk voor een gezonde en duurzame levensstijl. Wij hebben als missie om je te informeren zodat je zelf kan kiezen voor méér groen op je bord en méér groen in je leven. Hiermee maak je je wereld vitaler.

7 daagse "Sap je gezond!" Doe het zelf!

In deze folder informeren we je over het 7 daags individueel programma van 'Sap je gezond' waarin je met het werkboek, audio en videobestanden je lichaam en geest een reset geeft met sappen. We beschrijven het programma en wat je nodig hebt om deel te nemen. Tevens geven we antwoord op de meest gestelde vragen rond vasten met sap.

Programma

"Sap je gezond" bevat werkboek en toegang tot Discord waar je toegang krijgt tot de video en audio bestanden. Daarnaast kun je vragen stellen aan het team en ervaringen uitwisselen via Discord.

BIJDRAGE: 49 euro inclusief werkboek en brochure Sap je gezond! geschreven door Stefaan De Wever.





Sap je gezond!

Vriendelijke reset voor lichaam en geest

In een 7 daags individueel programma geeft je je lichaam en geest een vriendelijke hersteltijd door middel van sap-vasten, ontspanning, beweging, yoga voor ondersteuning in de detox. Je leert de basisprincipes van sap-vasten, de theorie achter sappen en vasten geschreven door professionele voedingscoaches en ervaringsdeskundigen. Het sociale media programma Discord waarmee je vragen aan het team kunt stellen en om je te ondersteunen je in deze 7 daagse door ervaringen uit te wisselen en met saprecepten te inspireren.

Sap je gezond! Is een vriendelijke manier om te sap-vasten. Er zijn 2 afbouw-dagen, 3 spadagen en 2 opbouw-dagen in het programma. Met behulp van de video's krijg je alle tools aangereikt om in je eigen vertrouwde omgeving je lichaam en geest te laten resetten. Je geeft je lichaam zachte aandacht door je spijsvertering rust te gunnen met het nuttigen van sappen. Je geeft je geest vriendelijke ontspanning met begeleide visualisaties. Lichte beweging zoals met yoga en wandelen ondersteunen de zelfreiniging.

Aan het eind heb je de volgende tools in je zak:

- Je hebt de kracht van sappen ervaren
- Je weet de basisprincipes van gezonde leefstijl
- Je beschikt over ondersteunende meditaties en bewegingen
- Je hebt een ervaring gedeeld met anderen
- Je hebt sap-recepten en sap-technieken om zelf te sappen.

Het team bestaat uit:

- Emmy gezondheidsopvoeder
- Lesley yoga docent, rawfood chef en voedingscoach
- Christianne maatschappelijk werker en voedingscoach

Je ontvangt:

Een brochure Sap je gezond!
Een werkboek met stap voor stap instructies
video's over bijvoorbeeld theorie achter
sappen, ervaringsdeskundige, yoga en
beweging.
Audio bestanden voor de mentale
ontspanning
Nieuw manieren om je lichaam en geest op
vriendelijke te reinigen
Informatie over sappen binnen een
plantaardig voedingspatroon.

Voor wie is de 7 daagse?

Voor een ieder met interesse in voeding en
gezondheid die graag een vriendelijke
reinigingskuur willen doen voor lichaam en
geest gemaakt door voedingscoaches en
ervaringsdeskundigen.

**Wat heb je nodig om mee te kunnen
doen?**

Een goede motivatie
Een computer of tablet met
internetverbinding voor Discord
Een sap-pers zoals een slowjuicer of een
hoge snelheidsblender zoals een vitamix
samen met een filtreerdoek.
Een agenda met tijd voor ontspanning.
Voldoende groente en fruit om te sappen.

Voor wie is het minder geschikt?

Voor mensen met een kwetsbare
gezondheid die dagelijks afhankelijk zijn van
medicatie. Een sap-vasten kan in dat geval
alleen worden gedaan na goedkeuring van
arts en in overleg met de voedingscoaches.
De milde reinigingskuur kan de werking van



Malesuada eleifend, tortor molestie, a a vel et. Mauris at suspendisse, neque aliquam faucibus.

medicatie beïnvloeding. Neem bij twijfel
over deelname contact op met
team@degroenedag.org.

CONTRA INDICATIE

Een sapkuur is niet geschikt voor mensen
met diabetes (type 1 en 2), vrouwen die
zwanger zijn en mensen met een
verminderd immuunsysteem.

DISCLAIMER

De Groene Dag geeft informatie en
educatie ter ondersteuning van een
gezonde en duurzame leefstijl. De
aangereikte informatie staat niet gelijk met
een behandeling of consult. De deelnemer
wordt nadrukkelijk geadviseerd zijn of haar
arts te raadplegen voor specifieke
informatie over zijn persoonlijke
gezondheidssituatie