



De Groene Dag

# Sap je gezond!

Folder 7 daags groeps programma  
DOE HET VANUIT THUIS



# De Groene Dag

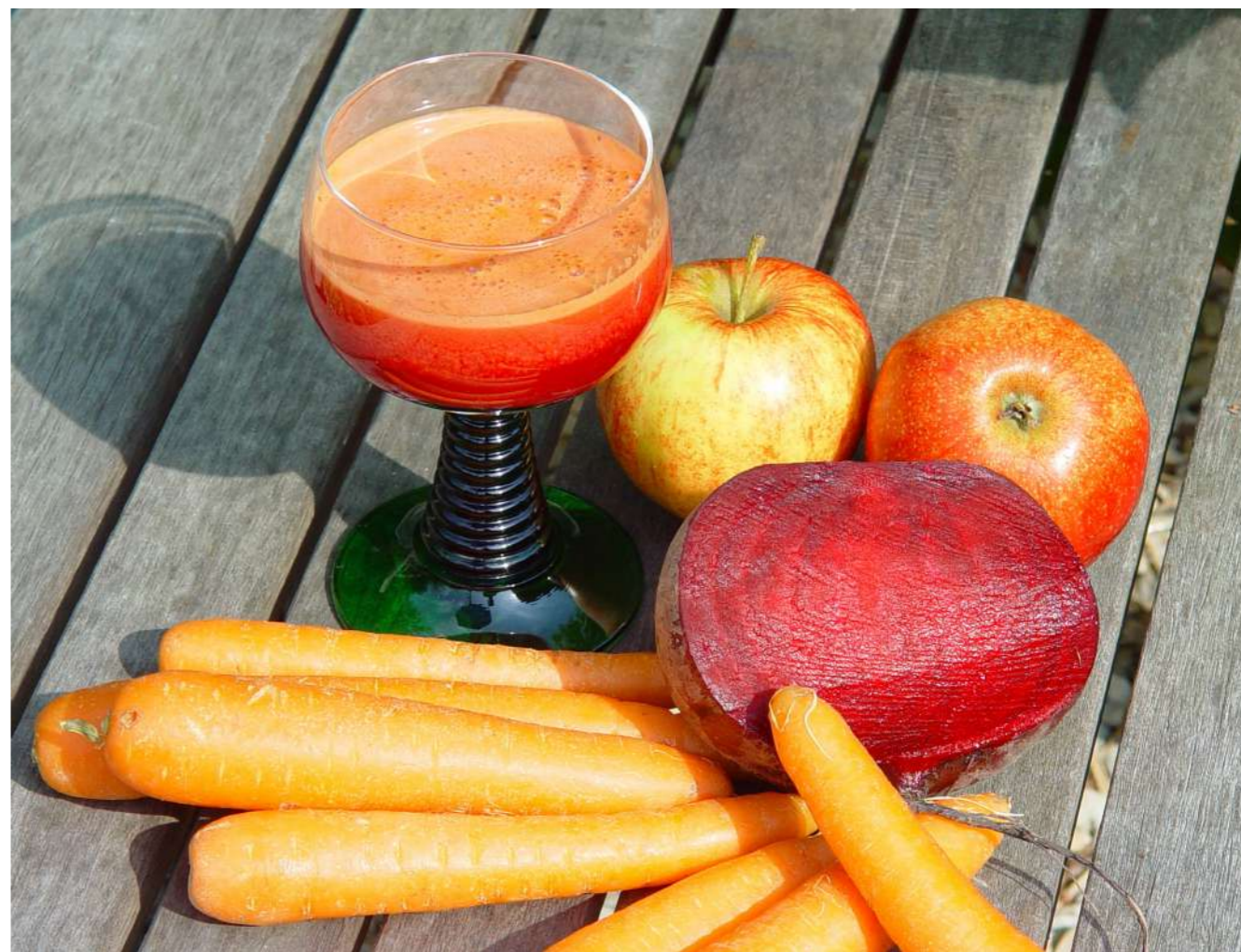
De Groene Dag is een educatieve vereniging zonder winstoogmerk voor een gezonde en duurzame levensstijl. Wij hebben als missie om je te informeren zodat je zelf kan kiezen voor méér groen op je bord en méér groen in je leven. Hiermee maak je je wereld vitaler.

## 7 daagse "Sap je gezond!"

In deze folder informeren we je over het 7 daags programma van 'Sap je gezond' waarin je samen met anderen 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.

## Online programma

"Sap je gezond" vindt geheel online plaats. We bieden lessen en bijeenkomsten aan via het programma Zoom en we communiceren via de community op DISCORD. Alle lessen kunnen worden teruggekeken of geluisterd.





# Sap je gezond!

## Vriendelijke reset voor lichaam en geest

In een 7 daags online programma geeft je je lichaam en geest een vriendelijke hersteltijd door middel van sap-vasten, ontspanning, beweging, yoga voor ondersteuning in de detox in verbinding met anderen. Je leert de basisprincipes van sap-vasten, de theorie achter sappen en vasten en ontvangt begeleiding van professionele voedingscoaches en ervaringsdeskundigen. De groep en het team ondersteunt je in deze 7 daagse door ervaringen uit te wisselen en elkaar 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 zoom-meetings 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.

## 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.  
Online zoombijeenkomsten en een supportgroep op Discord.

## Voor wie is de 7 daagse?

Voor een ieder met interesse in voeding en gezondheid die graag samen een vriendelijke reinigingskuur willen doen voor lichaam en geest onder begeleiding van voedingscoaches.

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

Een goede motivatie  
Een computer of tablet met internetverbinding voor Discord en Zoom  
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 medicatie beïnvloeden. Neem bij twijfel over deelname contact op met [team@degroenedag.org](mailto:team@degroenedag.org).

## 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