



## MENU & JUICING TIPS

**HEYLIFE geht es nicht um Einschränkung.**

**Wir stehen ein für Natur, Gesundheit, Genuss & Energie.**

All unsere Getränke sind 100% naturbelassen und pflanzenbasiert.

**Chez HEYLIFE, il n'est pas question de restriction.**

**Nous privilégions nature, santé, plaisir et énergie.**

Nos boissons sont à base de plantes, 100% naturelles.

### ANGLAIS?

[heyliife.ch/de/juicing/juicing-tips](http://heyliife.ch/de/juicing/juicing-tips)



[www.HEYLIFE.ch](http://www.HEYLIFE.ch)

[team@heyliife.ch](mailto:team@heyliife.ch)





# CLASSIC CLEANSE

	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>AU RÉVEIL</b>	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)
<b>9h</b>	#ChiaGlow	#ChiaGlow	#ChiaGlow	#ChiaGlow	#ChiaGlow	#ChiaGlow	#ChiaGlow
<b>12h</b>	#GreenElixir & #GoodKarma (Shot)	#SpanishLunch & #GreenBooster (Shot)	#GreenElixir & #GoodKarma (Shot)	#SpanishLunch & #GreenBooster (Shot)	#GreenElixir & #GoodKarma (Shot)	#SpanishLunch & #GreenBooster (Shot)	#GreenElixir & #GoodKarma (Shot)
<b>15h</b>	#TanningTime	#TanningTime	#TanningTime	#TanningTime	#TanningTime	#TanningTime	#TanningTime
<b>18h</b>	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak
<b>20h</b>	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenHero	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenHero	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenHero	#OnKale/ #GreenMood*
<b>HEURE LIBRE</b>	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)

\*Saisonbedingt/selon la saison



# INTENSE CLEANSE

	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>AU RÉVEIL</b>	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)
<b>9h</b>	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir
<b>12h</b>	#GreenHero & #GoodKarma (Shot)	#SpanishLunch & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GoodKarma (Shot)	#SpanishLunch & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GoodKarma (Shot)	#SpanishLunch & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GoodKarma (Shot)
<b>15h</b>	#TanningTime	#OnKale/ #GreenMood*	#ChiaGlow	#OnKale/ #GreenMood*	#TanningTime	#OnKale/ #GreenMood*	#ChiaGlow
<b>18h</b>	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak
<b>20h</b>	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenHero	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenHero	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenHero	#OnKale/ #GreenMood*
<b>HEURE LIBRE</b>	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)

\*Saisonbedingt/selon la saison



# GREEN CLEANSE

	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR
	1	2	3	4	5	6	7
AU RÉVEIL	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)
9h	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir	#GreenElixir
12h	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)	#GreenHero & #GreenBooster (Shot)
15h	#GreenElixir	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenElixir	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenElixir	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenElixir
18h	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak	#MasterBreak
20h	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenElixir	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenElixir	#OnKale/ #GreenMood*	#GreenElixir	#OnKale/ #GreenMood*
HEURE LIBRE	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)

\*Saisonbedingt/selon la saison



# PART-TIME CLEANSE

	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR	TAG/JOUR
	1	2	3	4	5	6	7
AU RÉVEIL	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)	#ClassicGinger (Shot)
9h	#ChiaGlow	#GreenElixir	#ChiaGlow	#GreenElixir	#ChiaGlow	#GreenElixir	#ChiaGlow
12h/18h	#OnKale/ #GreenMood*	#SpanishLunch	#OnKale/ #GreenMood*	#SpanishLunch	#OnKale/ #GreenMood*	#SpanishLunch	#OnKale/ #GreenMood*
15h/20h	#MasterBreak	#GreenHero	#TanningTime	#GreenHero	#MasterBreak	#GreenHero	#TanningTime
HEURE LIBRE	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)	#ClassicAlmond (Almond Drink)

\*Saisonbedingt/selon la saison

# JUICING TIPS



## START IN DEN TAG

Trink nach dem Aufstehen zuallererst ein Glas lauwarmes Wasser. Dieses kannst du gleich mit dem #ClassicGinger Shot mischen. So ist dein Körper schon am Morgen mit Flüssigkeit und einer Extraportion an Nährstoffen versorgt !

## POUR COMMENCER LA JOURNÉE

Au réveil, bois un verre d'eau tiède. Tu peux mélanger l'eau avec le #ClassicGinger Shot. Ton corps sera ainsi hydraté et nourri dès le matin !

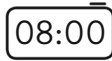


## BEWEGUNG

Wir empfehlen dir, während dieser Zeit auf sehr intensiven Sport zu verzichten. Statt einem Ausdauerlauf machst du also lieber einen Spaziergang an der frischen Luft oder legst eine Yoga Session ein.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ne pratique pas de sport à outrance pendant le juicing. Au lieu d'un parcours d'endurance, tu feras bien mieux d'opter pour une promenade à l'air frais ou pour une séance de yoga.



## REIHENFOLGE

Wir empfehlen dir die Reihenfolge, in der du die Juices über den Tag hinweg geniessen kannst. Du darfst das Menü aber ohne Probleme an deinen ganz persönlichen Tagesablauf anpassen. Wichtig ist nur, dass du die Juices regelmässig über den Tag hinweg verteilt trinkst. Zudem nimmst du idealerweise in den letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu dir, damit dein Körper zur Ruhe kommen kann.

## CHRONOLOGIE

Nous te recommandons l'ordre chronologique selon lequel tu peux apprécier les jus au cours de la journée. Tu peux aussi adapter sans problème le menu à ton propre programme. Il est juste important que tu répartisses la consommation des jus sur la journée. L'idéal est que tu ne consommes plus rien dans les deux heures qui précèdent le sommeil, pour que ton corps puisse se reposer.



## TRINKEN UND KOFFEIN

Es ist wichtig, dass du im Laufe des Tages neben den Säften genug zusätzliche Flüssigkeit zu dir nimmst. Trink so viel Wasser und Kräutertee wie du magst! Versuche auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten (Schwarztee, Kaffee...). Wenn du KaffeeliebhaberIn bist, hast du während des Juicings eventuell leichte Kopfschmerzen. Falls es nicht ohne Koffein geht: Trink doch Grüntee, dieser enthält wertvolle Catechine.

## BOISSON ET CAFÉINE

Il est important que, dans le courant de la journée, tu boives suffisamment en plus des jus. Bois autant d'eau et de tisane que tu veux ! Essaie de renoncer aux boissons contenant de la caféine (thé noir, café...). Si tu es une adepte du café, tu auras peut-être un peu mal à la tête pendant la période de juicing. Et si tu n'as pas besoin de caféine, bois plutôt du thé vert car il contient de la catéchine, élément précieux.



## NACH DEM PROGRAMM

Versuche, nach dem Juicing deinen Körper langsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Nimm diesen Moment als Chance mehr Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte in deine Ernährung zu integrieren! Geniesse selbstgekochte Mahlzeiten mit frischen Rohstoffen. Aber nur keinen Stress: Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor! Wichtig ist, dass du das gesteigerte Bewusstsein dafür, was deinem Körper gut tut, beibehalten kannst. Habe Spass an gesunder, ausgewogener Ernährung und geniesse dein Essen bewusst!

## APRÈS LE PROGRAMME

Essaie, après le juicing, de réhabituer lentement ton corps à la nourriture solide. Saisis la chance que t'offre ce moment pour intégrer dans ton alimentation davantage de légumes, fruits et produits complets ! Nourris-toi de repas cuits maison à base de matières premières fraîches. Mais pas de panique : Ne prends pas trop de résolutions d'un seul coup ! L'important, c'est que tu puisses continuer à avoir conscience de ce qui est bon pour ton corps. Éprouve du plaisir à t'alimenter sainement et de manière équilibrée et apprécie ta nourriture sciemment !

**“TAKE CARE OF  
YOUR BODY. IT'S  
THE ONLY PLACE  
YOU HAVE TO  
LIVE IN.”**