

Dr. **Blend**



## Vita Box

La Vita Box est un complément indispensable à votre alimentation quotidienne. Vita signifie à la fois vitamines et vitalité. Il s'agit d'une boîte remplie de jus colorés et délicieux. Outre le fait que les jus sont savoureux et variés, ils sont également pleins de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

Choisissez chaque jour des aliments de différentes couleurs qui vous apportent différents nutriments. Le programme ci-joint est rédigé pour vous aider au mieux dans votre démarche. Suivez le programme qui consiste en des combinaisons de jus et de shots pour vous fournir de manière optimale des vitamines et des minéraux supplémentaires.

Cette composition est spécialement conçue pour vous fournir des vitamines supplémentaires pendant cinq jours.

### Jour 1



8h00

**C-Strawban N°24**  
pamplemousse, acérola, fraises,  
cassis, citron vert

13h00

**Green Dream N°22**  
concombre, courgettes, épinards, banane,  
pomme, avocat, citron, menthe

### Jour 2



8h00

**M.A.S. Explosion N°16**  
gingembre, orange, citron, miel,  
vinaigre de cidre, curcuma

13h00

**Popeye N°2**  
chou kale, épinards, pomme, gingembre,  
carottes, citron

### Jour 3



8h00

**Green Beet N°20**  
betterave, pomme, avocat, fenouil,  
citron vert

13h00

**CarryOn N°3**  
carotte, concombre, céleri, citron

### Jour 4



8h00

**Vita D N°23**  
orange, gingembre, citron, curcuma,  
poivre noir, vitamine D3

13h00

**Samba N°15**  
eau, mangue, pomme,  
sirop d'agave, ananas,  
citron vert, gingembre

18h00

**Fashion N°21**  
carotte, mangue,  
citrouille, panais,  
citron

### Jour 5



8h00

**Greenergy N°19**  
pomme, gingembre, épinards,  
concombre, citron, spiruline,  
guarana

13h00

**Banspresso N°13**  
pomme, fruit du dragon, fruit de la  
Passion, banane

## Saviez-vous que...

🍷 Le bêta-carotène est transformé en vitamine A dans votre corps ? Il soutient votre système immunitaire et assure une peau saine. Le bêta-carotène se trouve principalement dans le céleri, le chou frisé, les épinards et les carottes.

🍷 Le bêta-carotène (provitamine A), la vitamine C et E sont également des antioxydants ? Elle protège votre corps contre les substances nocives provenant de l'extérieur.

🍷 Le meilleur moment pour prendre de la vitamine D est lors d'un repas avec des graisses saines ? Cela a un effet positif sur votre système immunitaire. Cela vaut également pour les autres vitamines liposolubles A, E et K.

🍷 Les vitamines B et C sont des vitamines hydrosolubles ? Votre corps ne stocke pas trop et en cas d'apport trop important, il excrète les vitamines B et C en excès. C'est pourquoi il est important de consommer ces vitamines régulièrement et de trouver le bon équilibre d'apport.

🍷 Les vitamines A, B, C, D et E contribuent à un meilleur système immunitaire.

🍷 Il est préférable de prendre des vitamines C au petit-déjeuner. Cela peut favoriser l'absorption du fer et cela a ensuite un effet positif sur la capacité de concentration pendant la journée.

🍷 On consomme plus de vitamines (et de minéraux) lorsqu'on est soumis à un stress, une inflammation et beaucoup de sport ?

🍷 Vous trouverez de plus amples informations sur les vitamines en ligne sur le site Dr. Blend ? Visitez [www.drblend.com](http://www.drblend.com)



Dr. **Blend**  
*For Good*