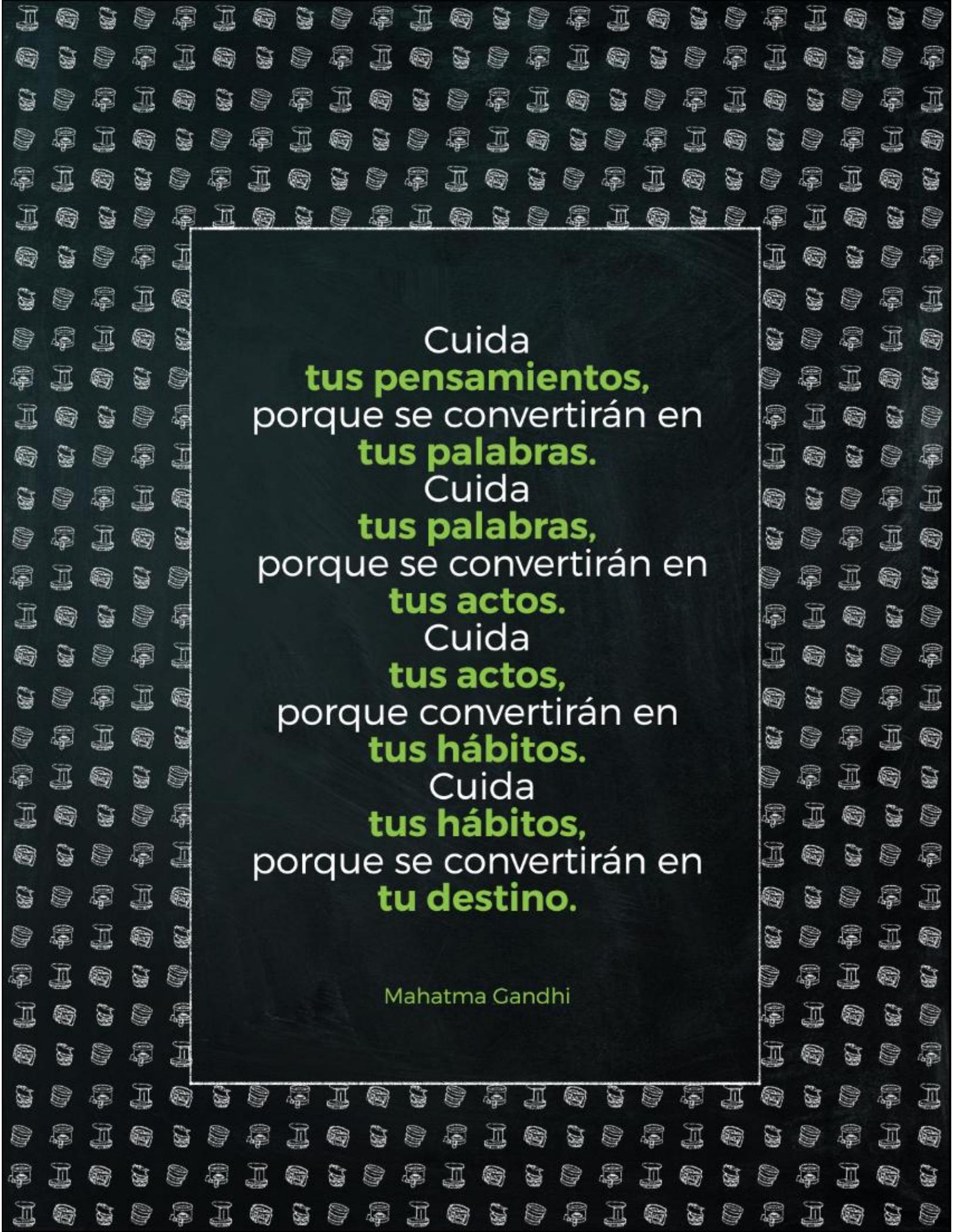


# Jugos verdes

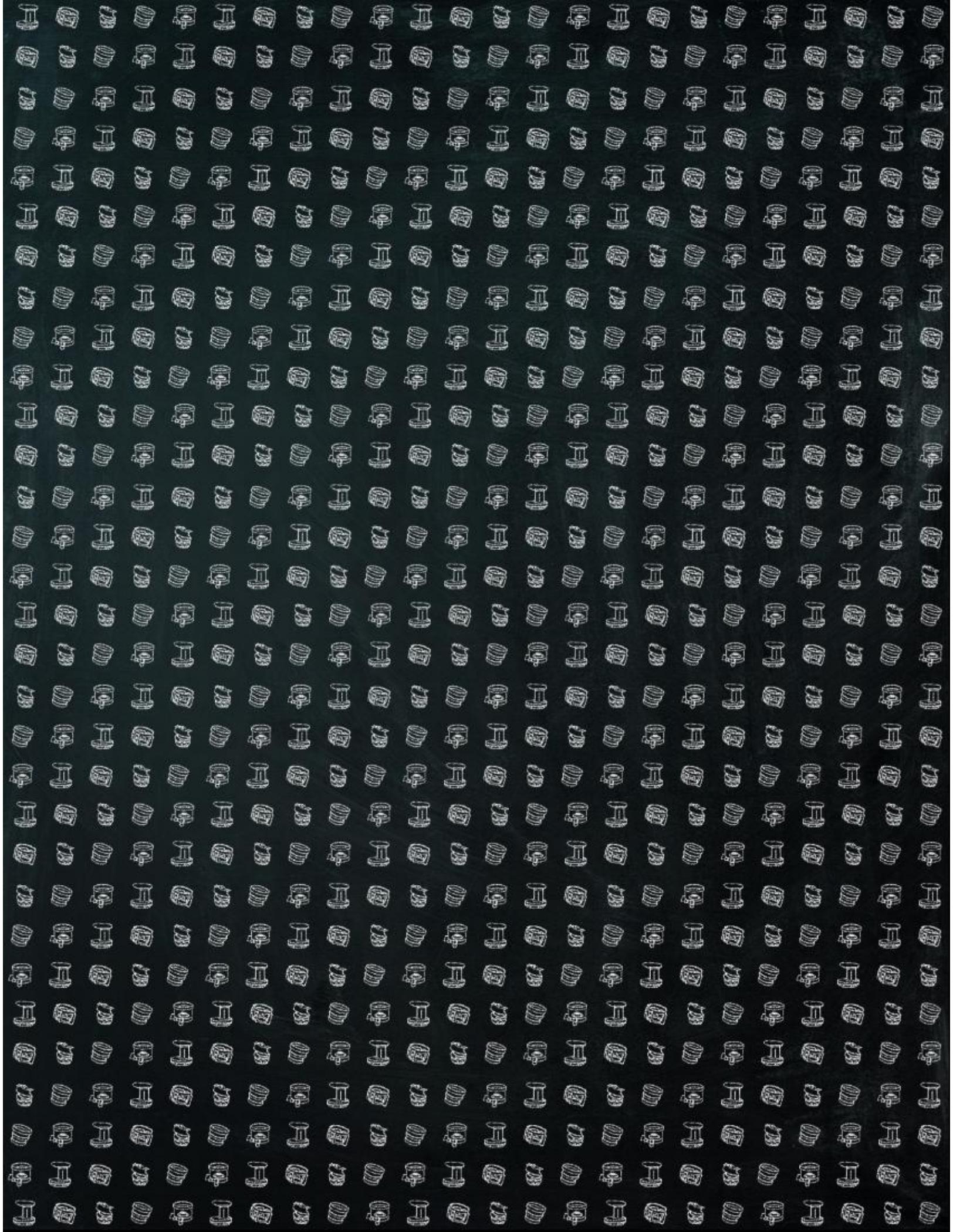
para  
PERDER PESO

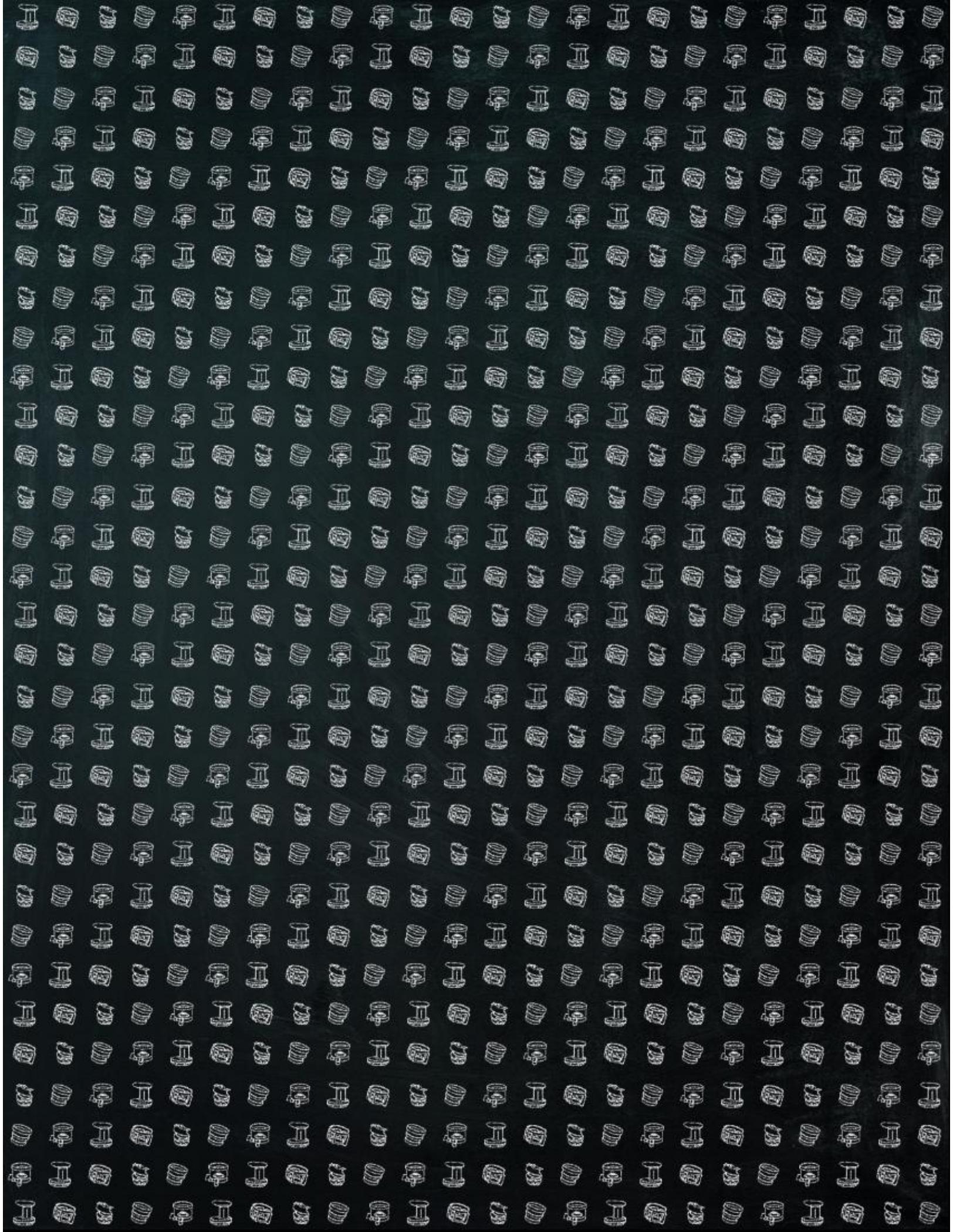




Cuida  
**tus pensamientos,**  
porque se convertirán en  
**tus palabras.**  
Cuida  
**tus palabras,**  
porque se convertirán en  
**tus actos.**  
Cuida  
**tus actos,**  
porque convertirán en  
**tus hábitos.**  
Cuida  
**tus hábitos,**  
porque se convertirán en  
**tu destino.**

Mahatma Gandhi





# Jugos verdes

para  
PERDER PESO

## JUGOS VERDES PARA PERDER PESO

© Hurom México 2017  
Todos los derechos reservados.

Hipólito Taine 205,  
Polanco V Sección,  
Ciudad de México

Gracias por comprar este libro electrónico.  
El copyright es propiedad exclusiva de Max Kaiser S de RL de CV y por lo tanto no se permite su reproducción, copia, ni distribución ya sea con fines comerciales o sin ánimos de lucro sin la autorización expresa del propietario. Si disfrutaste este libro, por favor invita a tus amigos a descargar su propia copia, donde pueden descubrir otros jugos para aprovechar tu Hurom al máximo. Gracias por tu apoyo.

Síguenos:

 /HuromMéxico  @HuromMx  /HuromMéxico

Hurom México es una marca registrada y propiedad de Max Kaiser S de RL de CV, desarrollamos marcas que inspiran bienestar.



## CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| Introducción.....   | 5  |
| Los beneficios de consumir jugos.....                         | 8  |
| Frutas y verduras = Más salud.....                            | 9  |
| ¿Cómo integrar frutas frescas en la alimentación diaria?..... | 10 |
| ¿Por qué beber jugo?.....                                     | 11 |
| ¿Qué busca la gente en los extractores?.....                  | 12 |
| ¿Por qué Hurom?.....  | 14 |
| Recomendaciones generales para uso de Hurom.....              | 32 |
| Nuestra historia.....   | 74 |

## SUBCAPÍTULOS

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ABDOMEN PLANO.....         | 15 |
| APARATO DIGESTIVO.....     | 21 |
| DESINTOXICA TU CUERPO..... | 27 |
| MENTE.....                 | 33 |
| METABOLISMO.....           | 39 |
| MÚSCULOS.....              | 45 |
| PIEL.....                  | 51 |
| SISTEMA CIRCULATORIO.....  | 57 |
| SISTEMA INMUNOLÓGICO.....  | 63 |
| SISTEMA ÓSEO.....          | 69 |
| SISTEMA RESPIRATORIO.....  | 75 |



## INTRODUCCIÓN

### Jugos verdes para perder peso

Cada vez es más frecuente escuchar que la salud inicia con el peso adecuado. En países como México aproximadamente el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad\*. Estas cifras arrojan una realidad abrumadora: los mexicanos son más propensos a generar enfermedades cardiovasculares y diabetes.



Durante todo el año es posible que encuentres ocasiones de excesos, las vacaciones de verano o de diciembre, las temporadas de estrés en el trabajo o en la vida diaria son terreno fértil para que perdamos el control de nuestro peso. Lo vemos cada vez que intentamos cerrar nuestra ropa y no ajusta como antes o cuando queremos subir escaleras y nos agitamos con mayor facilidad, sin contar que el cansancio es una constante. Tu cuerpo muestra los síntomas de tu descuido, pelo, piel o uñas pueden estar débiles y sin vida; el aparato digestivo tiene el vientre inflamado y la digestión es lenta, señales de que lo estás haciendo trabajar en quemar más calorías de las que es capaz; tu aparato respiratorio se vuelve más propenso a enfermarse con los cambios de temperatura e incluso puede ser que estés teniendo problemas para respirar y dificultad para dormir.

Es importante buscar alternativas para combatir el sobrepeso que no pongan en riesgo tu salud. Someterse a dietas excesivas, remedios mágicos, operaciones o incluso a jornadas de ejercicio agotadoras no son la verdadera solución. Es fundamental que comiences por hacer un cambio de vida, que tomes consciencia de tu cuerpo y que mezcles ejercicio, dieta saludable y jugos verdes en tu rutina diaria.



## Jugos verdes para perder peso

No existen los milagros con estos jugos, sino que son el complemento de un estilo de vida que debes modificar a profundidad para que los resultados perduren. Si bien el estilo de vida moderno a veces dificulta conseguir estos objetivos, puedes encontrar alternativas que te permitan el equilibrio, pequeños cambios que se traducen en salud, como usar las escaleras y no los elevadores, tomar agua simple en vez de refresco, aprovechar los fines de semana para caminatas largas y cenar ligero.

El primer paso para perder peso es saber qué elementos o comidas te hacen ganarlo, cada cuerpo es diferente y por ello es necesario que te tomes el tiempo de conocerlo a profundidad antes de tomar decisiones invasivas.

En este libro te presentamos algunas recetas que puedes complementar con tu régimen de vida sana. Todos estos jugos puedes realizarlos en tu Hurom, en donde podrás aprovechar al máximo los nutrientes de las verduras gracias al sistema de prensa fría que conserva por más tiempo las enzimas. Cada uno de los jugos tiene un acento importante en diversas zonas de tu cuerpo, desde la mente hasta tu sistema circulatorio, sin dejar de lado los problemas de sueño; en éstas te decimos la hora ideal para consumirlos y también algunas recomendaciones para que puedas aprovechar los sabores y las mezclas.

Las propiedades de los jugos verdes son efectivas en el proceso de quemar grasas y, por lo tanto, benéficas para perder peso de una manera natural, sin alternativas invasivas que pueden comprometer la salud. Los jugos verdes no sólo son ricos en vitaminas y sales minerales, sino que son grandes aliados para desintoxicar el organismo y quemar grasa; además, estos jugos son una buena opción para consumir las dosis diarias recomendadas de verduras y frutas.



## Jugos verdes para perder peso

Los jugos que te presentamos a continuación están pensados para cualquier persona pero debes recordar que no puedes sustituir tus alimentos únicamente con jugos para buscar adelgazar. Muchos de los jugos puedes consumirlos diariamente (con descansos de fines de semana), pero algunos, como los jugos que contienen espinacas, debes dejarlos descansar por algunas semanas. Las dietas deben ser variadas con las frutas y vegetales verdes, ten la seguridad que encontrarás sabores y texturas únicas. Se recomienda consumir dosis de 200 a 300 mililitros, hemos hecho medidas en tazas para que recuerdes que siempre debes picar tus ingredientes y quitarles las semillas. Las frutas y verduras no son igual de jugosas a lo largo del año, además, difieren mucho los productos si son orgánicos o si es su temporada. Por eso, es muy probable que las cantidades de ingredientes que te sugerimos en los jugos puedan ser insuficientes, en esos casos te recomendamos que siempre aumentes la dosis de verduras, procura no agregar más fruta, ya que estarás colocando demasiada glucosa y estos jugos verdes buscan equilibrar tu organismo y acelerar sus procesos para que tu objetivo de perder peso sea viable.

Conforme pasen los días tendrás algunos jugos favoritos, sé creativo e inventa tus propias mezclas, para hacerlo ten en mente que debes agregar dos verduras por cada dosis de fruta, piensa que las frutas más dulces (como la piña) deben ser moderadas, mientras que las manzanas y peras siempre podrán ser un punto de dónde partir. No olvides compartir con nosotros tus creaciones y mantente en contacto, pues estaremos preparando más libros para ti y tu estilo de vida.

En Hurom, tu salud es nuestro motor.



\*Fuente: OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico), datos de salud, tasa de obesidad en adultos.





## LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR JUGOS

Actualmente los hábitos alimenticios son uno de los temas más importantes entre las personas de todas las edades.

La obesidad y el sobrepeso son el principal problema de salud pública en México, pues nuestro país es el primer lugar mundial en niños con obesidad y sobrepeso, y segundo en adultos.

La mala alimentación, el sedentarismo, la poca o nula ingesta de alimentos nutritivos, son factores determinantes del sobrepeso y la obesidad.

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como el exceso de grasa corporal y es la principal causa de mortalidad en el mundo.

Las consecuencias de una alimentación desbalanceada, sin alimentos frescos y pobre en nutrientes son:

- Mortalidad 12 veces mayor en jóvenes de 25 a 35 años.
- Obesidad, exceso de grasa son los principales factores para contraer cáncer.
- Enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, padecimientos cardíacos, gastritis y colitis, entre otras.

## El Estilo de Vida

El ritmo de vida de esta época ha provocado un desbalance en la salud de hombres y mujeres de todas las edades. El estrés, la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios que no incluyen alimentos nutritivos y frescos, ha provocado un grave daño en la salud de la población mexicana.

## Investigación de Clase Mundial

Es necesario un cambio en los hábitos de alimentación.

Un estudio realizado por 280 investigadores en 30 países concluye la urgente necesidad de comer más frutas, verduras y granos, así como reducir la cantidad de carne, azúcar y sal que consumimos.



## FRUTAS Y VERDURAS = MÁS SALUD

### Suplementos naturales, fotoquímicos.

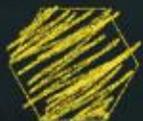
Los fitoquímicos se encuentran naturalmente en frutas y verduras y son sustancias que inhiben los contaminantes externos. Son los responsables de darle a las plantas, su color, olor y sabor distintivo, así como sus propiedades organolépticas.



### El consumo diario recomendado de frutas y verduras:

Al menos 7 porciones diarias reduce en un

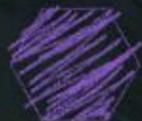
- **42%** riesgo de muerte prematura
- **25%** de cáncer
- **31%** enfermedades cardíacas



#### AMARILLOS:

Caroteno  
(Naranjas  
y Zanahorias)

Piel saludable /  
fortalecimiento  
del sistema  
inmunológico



#### MORADO

Antocianina  
(Uvas y mora  
azúl)

Vista y corazón  
saludable



#### BLANCO

Alicina  
(Cebolla y ajos)

Elimina  
sustancias  
venenosas /  
fortalece los  
huesos



#### ROJO:

Lycopeno  
(Jitomate y  
granada roja)

Propiedades anti  
cancerígenas /  
salud  
cardiovascular



#### VERDE:

Luteína  
(Col rizada  
y apio)

Previene el  
cansancio



La Organización Mundial de la Salud recomienda el incremento de consumo de frutas y verduras para prevenir las enfermedades cardiovasculares, crónico degenerativas y cáncer.



# ¿CÓMO INTEGRAR FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA?

## CONSUME JUGOS NATURALES

Consume abundantes frutas y verduras en forma de jugo.



1 kg de frutas y verduras



1 vaso de jugo

Mejora la absorción de los nutrientes y reduce el tiempo de digestión.



Frutas

VS



Jugos

Aumenta 4 veces el nivel de absorción



\*Industria de Comida y Nutrición 8[1], 28-36, 2003

Aprovecha los nutrientes de semillas y cáscaras.

Con HUROM haz jugos frescos y naturales extrayendo los nutrientes de la cáscara y semillas de tus ingredientes favoritos.



## ¿POR QUÉ BEBER JUGO?

Los jugos son una manera práctica, sencilla y eficaz para incorporar frutas y vegetales frescos dentro de la alimentación cotidiana.

### El jugo fresco se absorbe de manera exprés.

- 1 Muchas personas tiene un sistema digestivo dañado lo que reduce la habilidad de nuestros cuerpos para absorber nutrientes y vitaminas. Los nutrientes de los jugos frescos van directo al torrente sanguíneo en aproximadamente 15 minutos. Desafortunadamente los jugos que compramos en las tiendas no contienen nutrientes verdaderos debido al proceso de pasteurización.

### La ingesta de jugos te permite agregar una gran variedad de frutas y vegetales a tu dieta diaria.

- 2 La mayoría de las personas come exactamente los mismos vegetales y frutas todos los días, o peor aún, no come ninguna en el día a día. Los jugos son una buena alternativa para poder disfrutar de una amplia variedad de vegetales, que normalmente no se consumen enteros (como el wheatgrass) y es también la manera perfecta de consumir la porción diaria de vegetales y frutas recomendada.

### El jugo fresco ofrece increíbles beneficios para la salud.

- 3 Después de consumir jugos de frutas y vegetales frescos, que son altamente alcalinos, se experimentan altos niveles de energía, una mejor digestión, claridad mental, una piel más sana y una sensación general de bienestar.



## ¿QUÉ BUSCA LA GENTE EN LOS EXTRACTORES?

- Que pueda extraer jugos de frutas, vegetales, hojas y pastos verdes de manera fácil y sea de alto rendimiento.
- Baja velocidad (rpm) para minimizar la oxidación y producir un jugo de mejor calidad.
- Fácil de limpiar.
- Que pueda hacer leches vegetales, como la leche de almendras.
- No haga mucho ruido.

## ACTUALMENTE EN EL MERCADO EXISTEN 2 TIPOS DE EXTRACTORES.

Aunque existen muchos tipos de extractores diferenciándose tanto en precio y calidad para preparar jugos hay dos tipos de extracción: centrífuga y prensa fría (cold press).

### CENTRÍFUGADO:

Los extractores de centrífuga son muy comunes en el mercado y son por lo general muy económicos. Estas máquinas funcionan cortando las frutas y vegetales a través de una cuchilla redonda que gira rápidamente contra un colador de metal. La fuerza centrífuga generada por el movimiento de rotación del cortador separa el jugo de la pulpa y destruye las enzimas.



#### •PROS•

- **ECONÓMICO**

#### •CONTRAS•

- **NO ES ADECUADO PARA EXTRAER EL JUGO DE HOJAS FRONDOSAS, PASTOS, COLES Y HIERBAS.**
- **PRODUCE MENOS JUGO Y EL JUGO SE SEPARA.**
- **REDUCE LA CALIDAD DEL JUGO.**
- **DESTRUYE CASI EN SU TOTALIDAD LAS ENZIMAS Y NUTRIENTES.**

## PRENSA EN FRÍO O COLDPRESS

Los extractores de prensado en frío realizan un proceso similar al masticado. Este método produce un jugo de excelente calidad. Operan a velocidades bajas y prensan suavemente frutas y verduras hasta extraer todos los nutrientes.



### •PROS•

- PUEDE EXTRAER EL JUGO DE HOJAS VERDES, HIERBAS Y PASTOS.
- SE OBTIENE HASTA 50% MÁS JUGO EN COMPARACIÓN CON OTROS EXTRACTORES.
- EL JUGO DURA HASTA 72 HORAS EN REFRIGERACIÓN, CONSERVANDO LAS ENZIMAS Y NUTRIENTES VIVOS.
- GENERA MENOR CANTIDAD DE CALOR.
- SE PUEDEN ELABORAR LECHE VEGETALES CON DIFERENTES GRANOS.

### •CONTRAS•

- LOS ALIMENTOS DEBEN CORTARSE EN PEDAZOS PEQUEÑOS.

## ¿POR QUÉ HUROM?

Hurom es la marca líder en extractores de jugos a nivel global en extractores de jugo lento, es la marca creadora de la tecnología vertical de prensado en frío.

### BENEFICIOS

1. SU PROCESO DE EXTRACCIÓN LENTA CONSERVA EL SABOR Y EL COLOR NATURAL.
2. RETIENE SIGNIFICATIVAMENTE MÁS NUTRIENTES, VITAMINAS, ANTI-OXIDANTES Y ENZIMAS.
3. EXTRAE HASTA EL 50% MÁS DE JUGO QUE OTROS EXTRACTORES.
4. NO CREA SEPARACIÓN EN EL JUGO YA QUE NO ROMPE LAS MOLÉCULAS DE LOS ALIMENTOS.
5. SE PUEDEN PREPARAR LECHES VEGETALES.
6. ES MUY SEGURO YA QUE NO TIENE ASPAS.
7. ES SILENCIOSO, FUNCIONA CON UN MOTOR DE 150 WATTS A 43 RPM.
8. ES MUY RÁPIDO Y FÁCIL DE LIMPIAR.
9. 10 AÑOS DE GARANTÍA EN MOTOR Y 2 AÑOS EN ACCESORIOS.



ABDOMEN  
P L A N O



**F** en ocasiones, ya sea por una mala alimentación o por el estrés del día, el estómago comienza a inflamarse y esto provoca una molestia al realizar cualquier actividad, este jugo te ayudará a aligerar tu cuerpo y a continuar con tus labores.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

· 1 Taza de papaya en cubos

**\*NO TIRES LA CÁSCARA DE PAPAYA, PUEDES COLOCARLA EN TU PIEL COMO MASCARILLA Y DESPUÉS ENJUAGAR CON AGUA TIBIA.**

· 1 Cucharada de linaza

· ½ Taza de pepino

· 6 Ramas de perejil

· 3 Hojas de espinacas con tallo

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. PEREJIL
- C. PAPAYA
- D. PEPINO

2. Agrega la linaza al vaso que beberás.

3. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

La papaya ayuda a prevenir el estreñimiento, ya que estimula el movimiento intestinal por su alto contenido en fibra. Bebe este jugo sólo cuando sientas tu estomago inflamado, aunque puede funcionar de igual manera para desintoxicar tu cuerpo.

# Siempre ligero





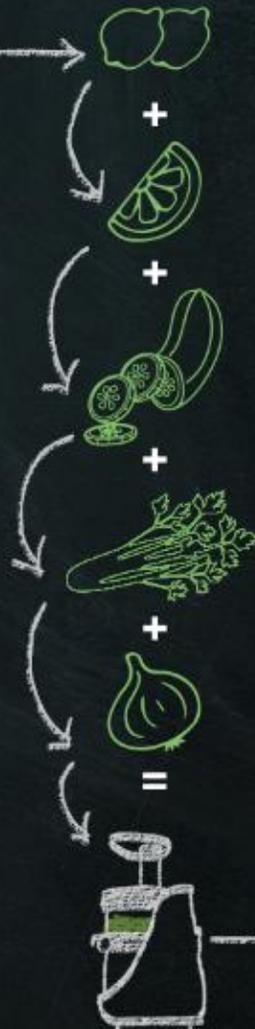
# Poder anti estreñimiento

Si sufres de estreñimiento es necesario que consumas una mayor cantidad de fibra, además de complementarlo con una dieta y ejercicio. Toma este jugo cuando no puedas realizar alguna actividad física, te ayudara a perder peso.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Dientes de ajo
- 1 Taza de apio
- 1 Taza de pepino
- 1 Taza de mandarina en gajos
- 6 Limones



## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. AJO
- B. APIO
- C. MANDARINA
- D. LIMÓN
- E. PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

La mandarina te ayudará a eliminar sustancias que viven en tu cuerpo y no has podido perder. Este jugo es un gran complemento si estás buscando eliminar esa grasa acumulada en tu vientre ya que contiene grandes cantidades de fibra y por sus propiedades depurativas como las que encontramos en el ajo.

# Verde quemagrasa

Si lo que estás buscando es perder peso rápidamente, este jugo alto en fibra te ayudará a hacerlo, pero ten cuidado de excederte ya que puedes afectar tu organismo, así que complementa con ejercicio.



**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de pepino
- ½ Taza de calabacitas
- 1 Limón
- 2 Tazas de manzana verde
- 1 Rama de perejil
- 2 Hojas de lechuga
- 7 Hojas de espinacas con tallo

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. PEREJIL
- B. CALABACITA
- C. ESPINACA
- D. MANZANA
- E. LIMÓN
- F. LECHUGA
- G. PEPINO

## BENEFICIOS:

La combinación de estos alimentos hará que tu cuerpo quemé grasa, especialmente del vientre, recuerda ser cuidadoso con la frecuencia y las cantidades ya que puede ser desfavorable, de ser así deberás suspender su ingesta.



# Vitamina D-sintoxicante



El vientre inflamado es consecuencia de muchas razones, especialmente del consumo de harinas, lácteos y sales. Incorporar este jugo en tu dieta tres veces a la semana, te ayudará a que sea menos tortuoso el proceso de ver tu abdomen plano.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

**\*\*SE RECOMIENDA CONSUMIR ESTE JUGO A MEDIA TARDE, AL MENOS DOS HORAS ANTES DE INGERIR ALIMENTOS SÓLIDOS.**

## INGREDIENTES:

- ¼ Taza de zanahoria
- 1 Taza de apio
- 1 Limón
- 1 Diente de ajo crudo
- 6 Ramas de alfalfa
- 1 Cucharadita de linaza

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

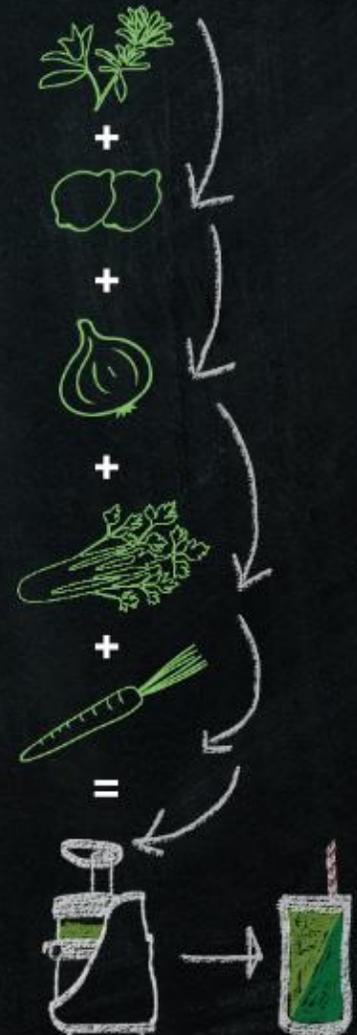
- A. ZANAHORIA
- B. APIO
- C. AJO
- D. LIMÓN
- E. ALFALFA

2. Revuelve la linaza con una cucharita.

3. Disfruta.

## BENEFICIOS:

La alfalfa es rica en hierro, calcio y fósforo y, por lo tanto, es eficaz en la protección de los dientes sanos. Previene la caries dental. Es rica en Vitamina D que traduce las bondades del sol en buena salud, en regiones o temporadas del año donde las condiciones o la luz solar no está disponible, la alfalfa compensa cualquier deficiencia de la luz solar.



Un vientre abultado puede ser generado por cambios bruscos de peso, el sedentarismo y el paso de los años que provocan que ciertos músculos pierdan firmeza y ganen flacidez. El ejercicio es la mejor forma de fortalecer el vientre, pero también los jugos pueden ser de gran ayuda para este objetivo.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## BENEFICIOS:

Este jugo es ideal para eliminar grasa acumulada, que incluso la alimentación y el ejercicio no pueden desechar. También es muy efectivo para acelerar la quema de grasa cuando estamos cerca de llegar al peso o medida ideal y el proceso se ha vuelto lento.



# Firmeza permanente



## INGREDIENTES:

- 5 Hojas de espinaca
- 5 Hojas de acelga
- 3 Tazas de pepinos
- 2 Limones
- 2 Rebanadas de piña

**\*DESHECHA LAS ESPINACAS QUE PRESENTEN HOJAS MANCHADAS, O ÁSPERAS YA QUE PIERDEN SUS NUTRIENTES Y PROPIEDADES.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:
  - A. PIÑA
  - B. ESPINACA
  - C. ACELGA
  - D. LIMÓN
  - E. PEPINO
2. Disfrútalo.

APARATO  
DIGESTIVO





# Desayuno herbal



Cuando no tengas tiempo de desayunar, puedes beber este jugo para mantenerte satisfecho, además te ayudará a desintoxicar tu cuerpo y acelerar tu metabolismo. Bébelo sólo una vez por semana ya que contiene algunos ingredientes que, si se abusa en su consumo, suelen revertir la quema de calorías.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de toronja en gajos
- ½ Taza de plátano sin cáscara
- 2 Tazas de fresas
- 1 Rama de perejil
- 7 Hojas de espinacas con tallo
- 1 Cucharada de linaza
- 1 Cucharada de avena

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:
  - A. PEREJIL
  - B. ESPINACA
  - C. PLÁTANO
  - D. FRESAS
  - E. TORONJA
2. Agrega a tu vaso la avena y la linaza.
3. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El plátano es una fruta que restaura la función normal del intestino y ayuda a tu cuerpo a absorber correctamente todos los nutrientes. La avena y la linaza ayudan a satisfacer el hambre por un espacio prolongado de tiempo, así que puedes incluirlas en otras comidas y no sólo en el jugo.

# Manzana renovadora



**F** El estilo de vida actual nos trae demasiadas complicaciones en la salud, una de las primeras alteraciones que vemos es nuestro aparato digestivo, con este jugo en la mañana verás que te sentirás equilibrado todo el día.

**\*AL MOMENTO DE ELEGIR UNA MANZANA, FROTA SU PIEL Y SI CRUJE LEVEMENTE ES FRESCA.  
\*\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 4 Tazas de manzana golden sin semillas
- 5 Ramas de menta

**\*HAY DEMASIADAS VARIETADES DE MENTA, INCLUSO LA YERBABUENA ES UNA DE ELLAS. EN ESTE CASO BUSCA LA MENTA PIPERITA.**

- 1 Rama de perejil
- 1 Taza de colinabo
- 2 Limones sin semillas

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA
- COLINABO
- PEREJIL
- MENTA
- LIMONES

2. Disfrútalo.



+



+



+



+



=



## BENEFICIOS:

La manzana es una de las frutas más poderosas, por su riqueza en minerales y vitaminas excelente aliada en las dietas y como colación. Este jugo es ideal para tomarse en las mañanas ya que estimula que tu cuerpo depure de manera natural las toxinas y si a esto sumas la menta, no sólo tendrás el intestino funcionando perfectamente sino también un aliento fresco. Aunque lo recomendamos por la mañana este jugo puedes tomarlo en la cena media hora antes de irte a dormir.

# Jugo hispanico



¿Quieres un jugo con muchas propiedades pero que no supla tu desayuno balanceado? Aquí tenemos la opción.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de apio
- 2 Tazas de manzana verde
- 1 Limón
- 2 Cucharadas de chía

**\*EVITA CONSUMIR MÁS DE 25G DE CHÍA AL DÍA (2 CUCHARADAS), YA QUE TU CUERPO NO PODRÁ MANEJARLA Y TE PUEDES SENTIR HINCHADO.**

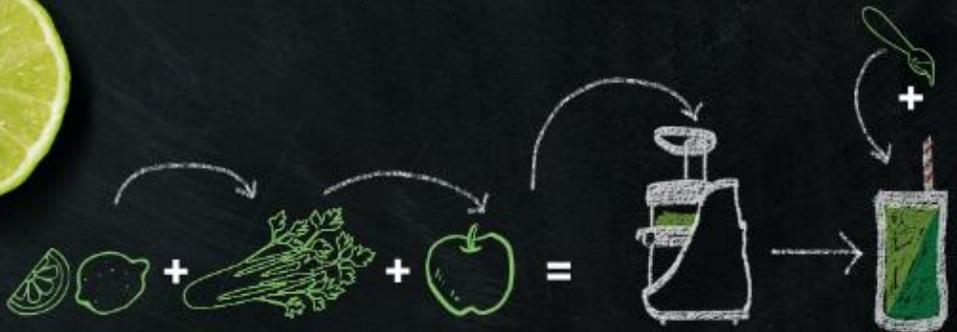
## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA
- APIO
- LIMÓN

2. Espolvorea la chía.

3. Disfruta.



## BENEFICIOS:

La chía es la mayor fuente de Omega 3 y es un ingrediente mexicano por naturaleza. El apio, por su parte, incrementa la secreción de ácidos biliares, lo cual ayuda a remover el colesterol del cuerpo, además ayuda a prevenir la metástasis de las células cancerígenas, porque contiene unos compuestos llamados acetilénicos que detienen el crecimiento de los tumores.

# Aliado vegetal

Con el repollo no sólo tu estómago se estabilizará, sino que estás incluyendo en tu dieta una de las hortalizas con más agua, lo que lo convierte en un alimento con muy baja densidad calórica.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 4 Tazas de repollo

**\*EL REPOLLO DURA MUCHO TIEMPO FRESCO: ENTRE DOS Y TRES SEMANAS. PUEDES GUARDARLO EN PLÁSTICO DENTRO DEL CAJÓN DE LAS VERDURAS, ASÍ EVITARÁS QUE LAS HOJAS EXTERIORES SE QUEMEN POR LA TEMPERATURA.**

- 2 Ramas de menta
- 2 Tazas de manzana
- 2 Cucharaditas de linaza

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA
- REPOLLO
- MENTA

2. Espolvorea cada vaso con una cucharada de linaza.

3. Disfruta.

## BENEFICIOS:

El repollo es uno de los vegetales que te ayuda a limpiar tu estómago no sólo de bacterias sino también de las toxinas que pueden irse acumulando debido a tu estilo de vida. Es tu aliado para eliminar las grasas.

Este jugo puedes tomarlo en la noche, el repollo se recomienda para aquellos momentos donde sientes acidez estomacal. Mientras tu estómago se equilibra, verás que tu piel mejora considerablemente debido a la gran cantidad de azufre que contiene.





# Cero apetito

¿Tienes hambre cuando estás a dieta? Este jugo es la solución, no sólo disminuirá tu apetito, sino que también aumenta tu saciedad.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Pepino sin cáscara ni semilla
- 2 Zanahorias en cubos
- 1 Limón
- 1 Chayote sin piel y en cubos
- 1 Taza de melón
- 3 Tazas de apio

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ZANAHORIA
- B. APIO
- C. LIMÓN
- D. MELÓN
- E. CHAYOTE
- F. PEPINO

2. Disfrútalo.

**\*PUEDES AÑADIR UNA CUCHARADA DE LINAZA PARA QUE LA SACIEDAD PERDURE POR MÁS TIEMPO.**



## BENEFICIOS:

El chayote es un alimento con pocas calorías, sin colesterol ni grasas saturadas, no sólo eso, también es una excelente fuente de fibra dietética que genera la sensación de satisfacción durante periodos de tiempo prolongado. La zanahoria ayuda a combatir el estreñimiento debido a que contiene sales minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B.

**DESINTOXICA  
TU CUERPO**



# Metabolismo activo



Si estás buscando perder peso, deberás comenzar por desintoxicar tu cuerpo, este jugo te ayudará a limpiar tu colon, lo que provocará que tu metabolismo trabaje de manera adecuada.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1½ Tazas de piña
- ½ Taza de calabacita
- 2 Tazas de pepino
- 2 Tazas de manzana verde
- 1 Naranja en gajos
- 5 Ramas de perejil

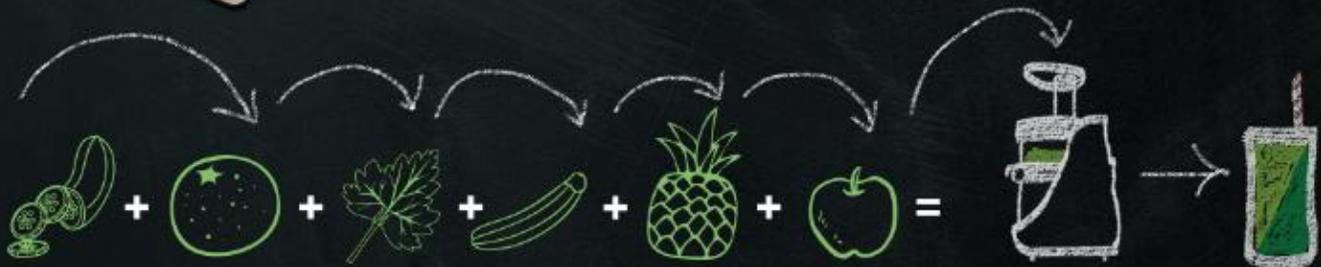
**\*EL PEREJIL ES BENEFICIOSO PARA LA DIGESTIÓN, ELIMINA LOS LÍQUIDOS QUE SE ACUMULAN EN EL CUERPO Y MUCHAS VECES NOS HACEN PARECER CON SOBREPESO.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA
- PIÑA
- CALABACITA
- PEREJIL
- NARANJA
- PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

Este jugo ayuda a limpiar el colon, lo puedes utilizar por 7 días continuos y descansar dos meses. Debido a sus ingredientes acelera la purificación del organismo.

# Almuerzo verde



Si sufres de estreñimiento es necesario que consumas una mayor cantidad de fibra, además de complementarlo con una dieta y ejercicio. Toma este jugo cuando no puedas realizar alguna actividad física, te ayudara a perder peso.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de manzana verde
- 2 Tazas de apio
- 1 Taza de pepino
- 1 Toronja en gajos
- 4 Hojas de acelga con tallo
- 1 cm de jengibre
- 6 Ramas de perejil

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. JENGIBRE
- B. MANZANA
- C. APIO
- D. ACELGA
- E. PEREJIL
- F. TORONJA
- G. PEPINO

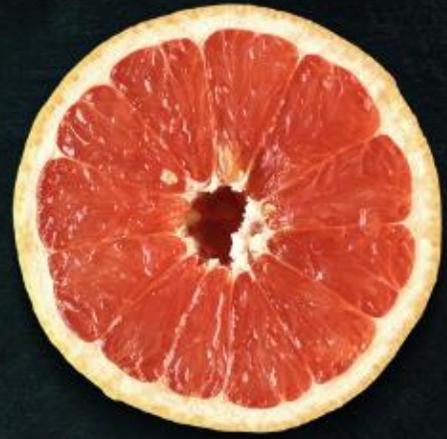
2. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

El perejil es un vegetal altamente diurético, que te ayudará a eliminar los líquidos y a desintoxicar los riñones gracias a sus propiedades es de gran ayuda para controlar la hipertensión, además es un potente antioxidante. Te recomendamos tomar este jugo por las mañanas o antes de realizar cualquier actividad física intensa ya que te brindará una gran cantidad de energía mientras desintoxicas tu intestino.



# Limpieza nocturna



Tu cuerpo está expuesto a diferentes componentes que van desgastando la calidad del organismo desde la piel, hasta tu sistema digestivo e indudablemente necesitas incluir alimentos ricos en propiedades antioxidantes, como la toronja, que ayuda interior y exteriormente.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de uvas verdes con semilla
- 3 Tazas de apio
- 3 Tazas de toronjas en gajos
- 1 Taza de col blanca
- 2 Hojas de espinacas con tallo

## PROCEDIMIENTO:

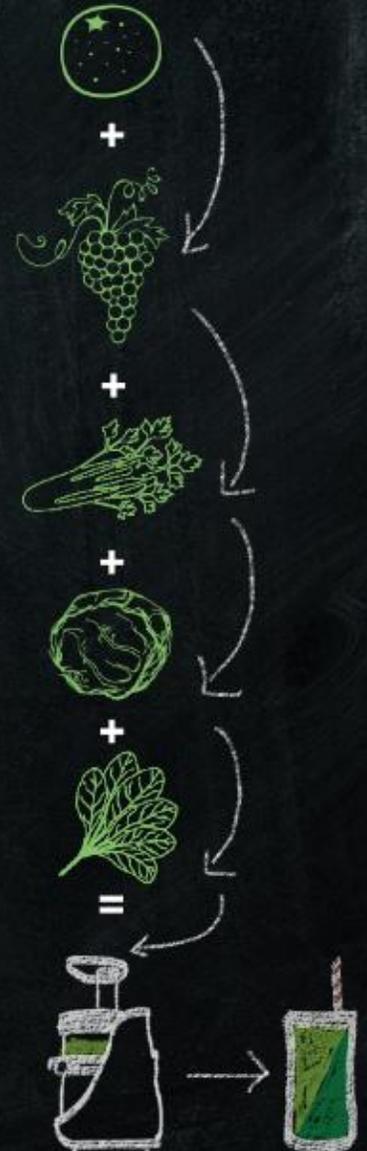
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. COL
- C. APIO
- D. UVA
- E. TORONJA

2. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

Bebe este jugo por las noches para desintoxicarte mientras descansas, al momento de dormir tu cuerpo sigue trabajando, lo prepara para el siguiente día y estos ingredientes acelerarán su limpieza.





# Antioxidante natural

Nuestro cuerpo es incapaz de neutralizar la acción degenerativa de los radicales libres a los que nos exponemos diariamente, necesitamos recurrir a alimentos ricos en propiedades antioxidantes como la toronja para mejorar y restaurar nuestra piel.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de uva verde
- 3 Tazas de apio
- 5 Toronjas sin cáscara

**\*LA TORONJA SE PRODUCE MAYORMENTE DURANTE LA TEMPORADA DE ABRIL.**

- 2 Tazas de col

**\*NO COMBINES ESTE JUGO CON NINGÚN OTRO ALIMENTO, TÓMALO DE PREFERENCIA CON EL ESTÓMAGO VACÍO Y NO CONSUMAS ALIMENTOS AL MENOS UNA HORA DESPUÉS DE BEBERLO.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. COL
- B. UVA
- C. APIO
- D. TORONJA

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

Si eres fumador pasivo, el consumo de semillas de uva te protegerá de los efectos nocivos del tabaco, también depuran la sangre del exceso de medicamentos y otros elementos nocivos. Por su parte, la toronja te aporta 40 calorías por cada 100 gramos, por lo que es una fruta muy recomendable si estás intentado perder peso.

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA USO DE HUROM

1. Cortar los alimentos en pequeñas partes (como si fueran un bocado).
2. Colocar primero ingredientes con menos cantidad de agua como espinaca, perejil, brócoli, etc.
3. Utilizar verduras / frutas con mayor porcentaje de agua, al final (pepino, naranja).
4. Colocar frutas sin hueso.
5. No agregar frutas congeladas o hielo.
6. Siempre dejar la palanca abierta a la mitad para permitir la salida de la fibra.
7. En el caso del plátano, papaya o alimentos similares cerrar la palanca.
8. Puedes agregar polvos (cacao, especias, etc.) directamente a tu Hurom pero se recomienda regresar el jugo nuevamente para que no queden residuos en el molino.
9. Si el bagazo queda muy húmedo, puedes pasarlo nuevamente hasta extraer la mayor cantidad de nutrientes.
10. En caso de que detenga su funcionamiento, puedes utilizar el botón de reversa unos segundos y pasar el jugo que hiciste para que funcione adecuadamente.



MENTE





# Coctel relajante



**F** El estrés se vive como una sobrecarga para tu mente y tu cuerpo. ¿Sientes que a veces los problemas no te dejan descansar? Si a esto le sumas que una dieta te puede volver mucho más irritable, tu cuerpo se mantiene en guardia por muchas horas. Con este jugo podrás relajarte antes de dormir y sentirás saciedad que ayudará a que tu mente y tu cuerpo consigan el anhelado descanso.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de pera
- 10 Hojas de lechuga

**\*NO IMPORTA LA VARIEDAD DE LECHUGA QUE ELIJAS, CUALQUIERA ES EXCELENTE.**

- 1 Taza de pepino
- 10 Almendras

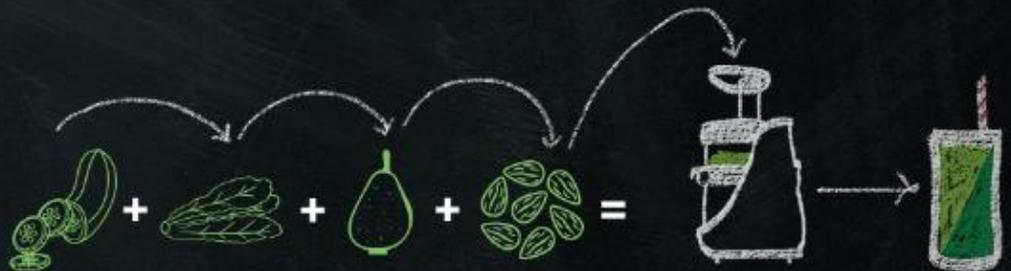
**\*RECUERDA DEJAR REMOJANDO AL MENOS OCHO HORAS LAS ALMENDRAS Y QUITARLES LA CÁSCARA.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ALMENDRAS
- PERA
- LECHUGA
- PEPINO

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Con esta bebida nocturna además de combatir el estrés, encontrarás en su contraste de sabores una agradable bebida y, no sólo eso, también un coctel de Vitamina C, hierro, potasio, minerales y el efecto tranquilizante de la lechuga que ayuda a calmar los nervios y a controlar las palpitaciones, con esto estarás listo para tener un sueño reparador.

# Sueños de espárrago



Este jugo tiene una concentración de nutrientes que relajarán tu cuerpo después de un día ajetreado, además estimulan el sueño para combatir problemas como el insomnio, ya que sus propiedades mejoran la calidad del sueño y también tiene una acción positiva para reducir problemas digestivos, estrés y presión arterial alta.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de pepino
- 1 Limón
- 2 Tazas de lechuga
- 1 Taza de manzana verde
- 1 Taza de espárragos
- 1 Taza apio

**\*SI UN DÍA ABUSASTE EN EL CONSUMO DE AZÚCAR, NO ENTRES EN PÁNICO, LOS ESPÁRRAGOS SON TU MEJOR ALIADO.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. MANZANA VERDE
- B. ESPÁRRAGOS
- C. APIO
- D. LIMÓN
- E. LECHUGA
- F. PEPINO

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

La rino flavina de los espárragos te ayuda a combatir el estrés, lo que te dará una sensación de descanso mental, si a esto le sumas las propiedades de la lechuga, alcanzarás una relajación muy rápida. Con todos los ingredientes estarás consumiendo importantes nutrientes como Vitamina C, betacaroteno, ácido fólico, calcio, yodo, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sílice, azufre y triptófano. Si consumes este jugo por la noche, puede ser toda tu cena.

# Concentración vitamínica



¿Te distraes con facilidad en el trabajo o tus actividades diarias? Con este jugo, podrás concentrarte rápidamente y verás que tu retención de datos será mucho más lúcida.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 2 Tazas de espárragos

**\*AL MOMENTO DE COMPRAR ESPÁRRAGOS, EVITA LOS QUE TIENEN LAS PUNTAS ABIERTAS.**

• 2 Ramo de espinaca, con tallos  
• 1 Taza de col  
• 1 Pizca de pimienta  
• 1 Pizca de Sal

**\* ESTE JUGO PUEDES CONSUMIRLO EN LA MAÑANA Y LA TARDE.**

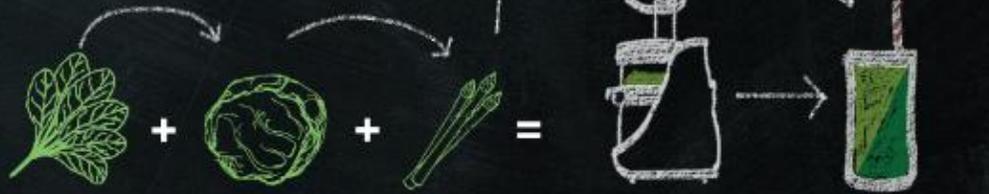
## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPÁRRAGOS
- B. COL
- C. ESPINACA

2. Espolvorea la pimienta y la sal y revuelve.

3. Disfruta.



## BENEFICIOS:

El betacaroteno está presente en los vegetales de hojas verde-oscuro como la espinaca y la col; es la fuente natural de Vitamina A, además tiene propiedades antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres que pueden dañar los lípidos de las membranas celulares y el material genético. Este jugo fortalece los vasos sanguíneos y ayuda a transportar los impulsos nerviosos al cerebro. Bébelo con moderación diez días y después deja que tu cuerpo descanse tres días.

# Espirulina energética



Si no has podido dormir bien y necesitas estar alerta en el día, te recomendamos este jugo que llenará de vitalidad tus actividades; incluso puede sustituir un desayuno y al medio día sólo consumir una colación ligera. No te faltará la energía.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 4 Ramitas de perejil

**\*SI NO CUENTAS CON PEREJIL A LA MANO PUEDES SUSTITUIRLO POR CILANTRO O ALBAHACA.**

- 10 Hojas de acelga con tallo
- 2 Tazas de toronja
- 3 Tazas de piña
- 1 Taza de apio
- 20 Hojas de espinaca con tallo
- 1 Cucharada de espirulina

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. PIÑA
- B. ACELGA
- C. ESPINACA
- D. APIO
- E. PEREJIL
- F. TORONJA

2. Espolvorea la espirulina.

3. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

La espirulina proporciona proteínas de alta calidad ya que contiene gran cantidad de aminoácidos esenciales; está indicada no sólo para quienes están en una dieta, sino en los vegetarianos, deportistas y personas mayores. La riqueza de este jugo lo convierte en un alimento completo, procura tener siempre colaciones muy ligeras.



# Dulce equilibrio



¿Tienes un día complicado por delante? Con este jugo rico en Vitamina C, tu mente estará más enfocada y disminuirá la ansiedad. Además, la dulzura de estas frutas, te dará sensación de bienestar.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de espinacas con rama
- 2 Tazas de kiwi
- 1 Taza de mandarina
- 2 Cucharadas de espirulina

**\*PUEDES SUSTITUIR LA MANDARINA POR NARANJA.**

## PROCEDIMIENTO:

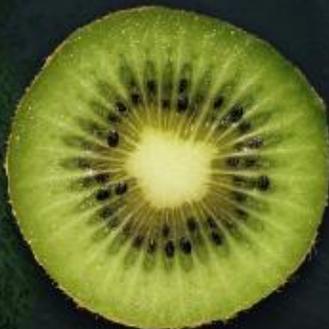
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ESPINACA
- KIWI
- MANDARINA

2. Mezcla con una cuchara la espirulina.

3. Disfruta.

**\* IDEALMENTE CONSUME ESTE JUGO EN LA MAÑANA.**



## BENEFICIOS:

El kiwi tiene más Vitamina C que los cítricos, su consumo ayuda a disminuir el nerviosismo, además, tendrás la mente más enfocada y, no sólo eso, tu estómago no tendrá esa sensación de "mariposas" que se asocia con la ansiedad, sino que estará muy equilibrado. Con este jugo, tu cuerpo será capaz de recibir los nutrientes de la espinaca y la mandarina y al mismo tiempo estará equilibrado el tracto digestivo.

**METABOLISMO**



# Transformación nutritiva

En el transcurso de la jornada vas perdiendo energía y en ocasiones para la mitad del día ya no tienes la necesaria para terminarlo, este jugo te ayudará a concluir tus actividades mientras aceleras tu metabolismo.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Hojas de espinacas con tallo
- 1 Taza de rábanos

**\*ELIGE LOS RÁBANOS MEDIANOS Y PEQUEÑOS, TAMBIÉN RETIRA LAS HOJAS VERDES PARA CONSERVARLOS EN EL REFRIGERADOR.**

- 4 Tazas de manzana
- 1 Taza de piña

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. RÁBANO
- C. MANZANA
- D. PIÑA

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El rábano es diurético y aumenta la producción de orina de manera natural pero también actúa como antibacteriano para combatir infecciones y cuidar de los riñones. Si tomas este jugo lograrás que el cansancio que vienes acumulando desaparezca. Tómallo sólo 3 veces por semana y complementa con una alimentación que incluya nueces y avena.



# Clorofila activa



Si te ha costado trabajo comenzar a perder peso, puede deberse a que tu metabolismo funciona más lento de lo que debe, esto puede ser resultado de que pases mucho tiempo en la misma posición o de un asunto hormonal. Con este jugo, tu cuerpo comenzará a reaccionar más rápido; podrás asimilar los nutrientes y desechar lo que no necesites.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ½ Taza de tomatillo verde
- 2 Tazas de pepino
- 10 Hojas de acelgas
- 1 Taza de apio
- 1 Taza de pimiento amarillo

**\*EL PIMIENTO AMARILLO ES MÁS DULCE QUE EL VERDE, PUEDES ELEGIR CUALQUIER COLOR DE PIMIENTO.**

- 2 Cucharaditas de espirulina.

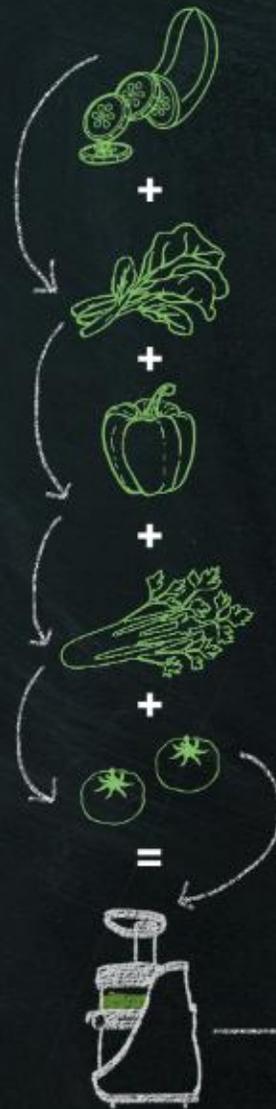
## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. TOMATILLOS
- B. APIO
- C. PIMIENTO
- D. ACELGAS
- E. PEPINO

2. Revuelve con una cuchara la espirulina.

3. Disfruta.



## BENEFICIOS:

La mandarina te ayudará a eliminar sustancias que viven en tu cuerpo y no has podido perder. Este jugo es un gran complemento si estás buscando eliminar esa grasa acumulada en tu vientre ya que contiene grandes cantidades de fibra y por sus propiedades depurativas como las que encontramos en el ajo.

¿Te sucede que al despertar no tienes fuerzas y ansías tomar el café de la mañana?

¡Activa tu cuerpo con un torrente de energía verde!

## INGREDIENTES:

· 1 pepino pequeño sin cáscara ni semillas

**\*SI TIENES PEPINOS ORGÁNICOS ¡CÓMELO CON CÁSCARA! EVITA DEJARLA SI NO ESTÁS SEGURO, LOS PESTICIDAS PUEDEN ARRUINAR TU JUGO.**

- 2 Tazas de manzana verde
- 1 Taza de apio
- ½ Taza de piña
- 1 Trocito de jengibre
- 1 Cucharada de alpiste en polvo

### Nota:

El alpiste para consumo humano debes comprarlo en tiendas especializadas porque el que se vende para alimentar aves no es apto.

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. MANZANA
- B. PIÑA
- C. JENGIBRE
- D. APIO
- E. PEPINO

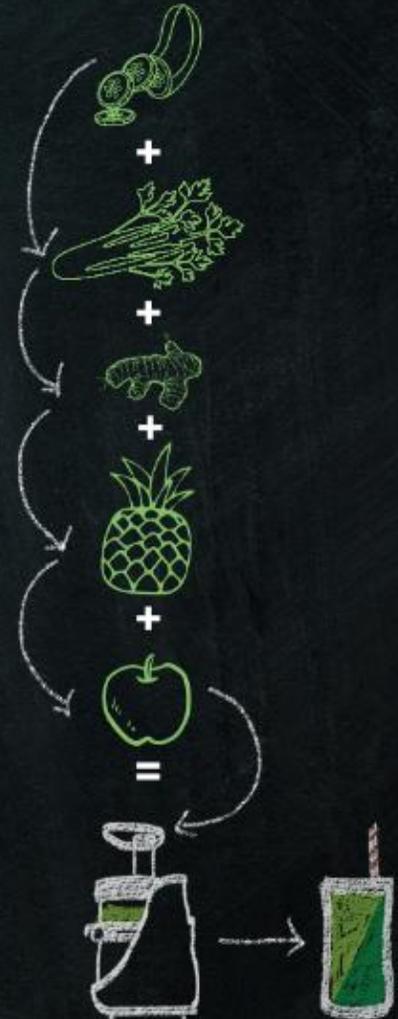
2. Revuelve alpiste.

3. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

Un aliado para tu piel es el pepino, la hortaliza que concentra ácidos cafeico y ascórbico, además de Vitamina C. El jengibre te da tanta o más energía que el café, consúmelo con moderación. Este jugo ayuda a que tu organismo se balancee, estimula que tu aparato digestivo inicie equilibrado, te brinda muchas propiedades en la piel. Consúmelo en ayunas, incluso antes del primer sorbo de café. Tu día comenzará diferente.

# Energía verde





# Jalapeño digestivo

Con la edad y el estilo de vida sedentario el metabolismo se torna lento, lo que resulta en indigestión, hinchazón del estómago, acidez e incluso aumento de peso y de tallas ya que no se puede digerir la comida rápidamente.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ½ Chile jalapeño
- ½ Taza de manzana verde

**\*SI BIEN TODAS LAS VARIEDADES SON SALUDABLES, LAS MANZANAS VERDES NOS OFRECEN MÁS POTASIO, QUE FAVORECE NUESTRA SALUD CARDÍACA.**

- 1 Taza de col rizada
- 3 Limones
- 1 Pepino

## PROCEDIMIENTO:

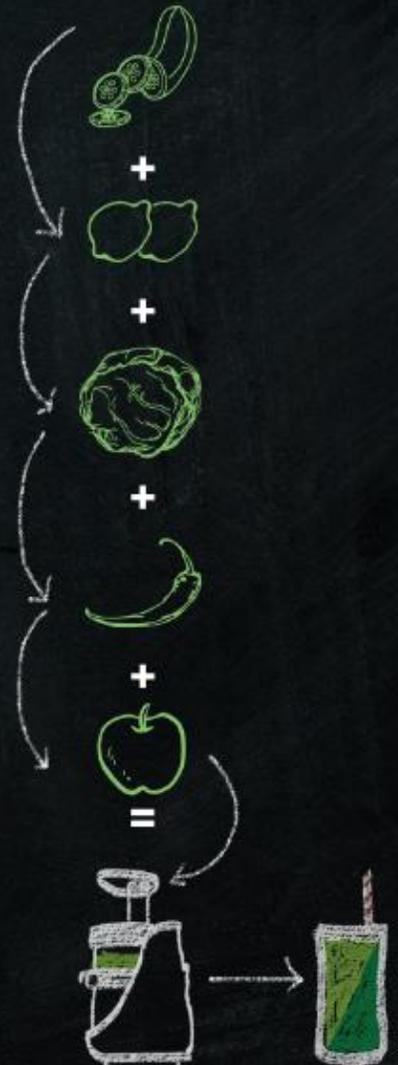
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA
- CHILE
- COL
- LIMÓN
- PEPINO

2. Disfrúalo.

## BENEFICIOS:

La capsaicina es un compuesto químico que se encuentra en los chiles jalapeños, cuyas propiedades antiinflamatorias y anestésicas son muy conocidas, pero también activa el metabolismo, provocando que éste funcione de manera acelerada. Los jalapeños son termogénicos, por lo que queman grasa naturalmente sin dañar a tu organismo.



# Piel vitaminada



¿Quieres perder peso pero te preocupa descuidar los nutrientes que tu cuerpo necesita?

Este jugo puedes tomarlo media hora antes del desayuno o la comida y te dará gran cantidad de nutrientes.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de colinabo
- ½ Pepino en cubos
- 1 cm de jengibre
- 4 Cubos de piña
- 1 Taza de apio
- 1 Limón con cáscara
- 1 Ramita de perejil

**\*UN COLINABO PROPORCIONA EL 70% DE LA DOSIS RECOMENDADA DE VITAMINA C. ES RICO EN VITAMINA B6, TIAMINA, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO PANTOTÉNICO, ÁCIDO FÓLICO, CALCIO POTASIO, HIERRO, MAGNESIO Y MUCHO MÁS.**

## PROCEDIMIENTO:

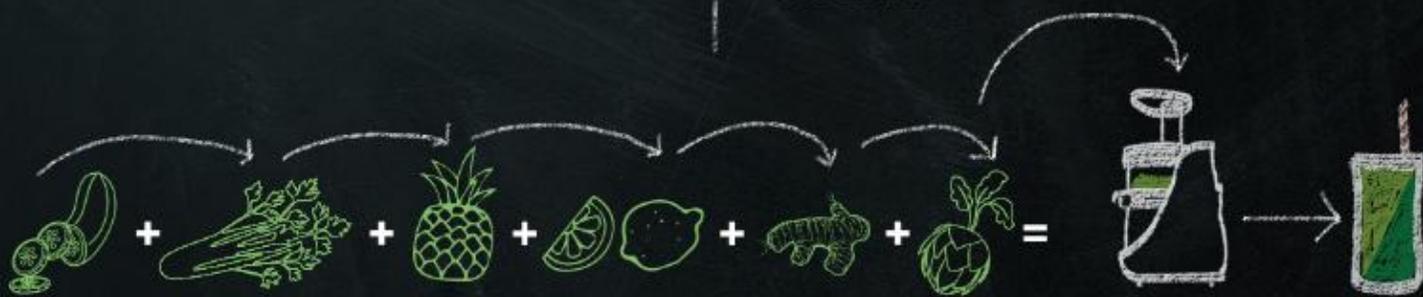
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. COLINABO
- B. JENÇIBRE
- C. LIMÓN
- D. PIÑA
- E. APIO
- F. PEPINO



2. Disfrútalo.

**\*CONSUME DE INMEDIATO EL JUGO PARA QUE NO AMARGUE EL LIMÓN, SI QUIERES TOMÁRTELO MÁS TARDE, QUITA LA CÁSCARA.**



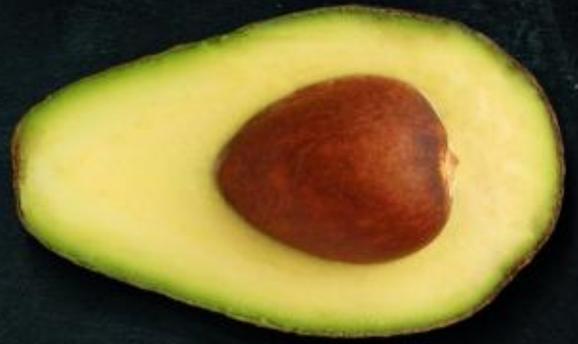
## BENEFICIOS:

Con estos ingredientes juntos tendrás Vitaminas A, B1, B2, B6, B9, C y E, minerales como el potasio, sodio, calcio, zinc, magnesio, hierro, azufre, fósforo, cobre, silicio, aceite esencial y fibra. No sólo eso, gracias a la riqueza de antioxidantes verás que tu piel y tus uñas tendrán un cambio considerable en unos días.

MÚSCULOS



# Hidratación calórica



Mientras buscas perder peso y realizas tu rutina de ejercicios, tu cuerpo pierde gran cantidad de agua y es común que se deshidrate, para evitar esto y seguir bajando de peso te recomendamos este jugo que puedes tomar durante tu entrenamiento.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de zanahorias en cubos
- 1 cm de jengibre
- ½ Taza de aguacate maduro
- 1 Taza de pepino
- ½ Taza de apio
- 3 Tazas de manzana verde

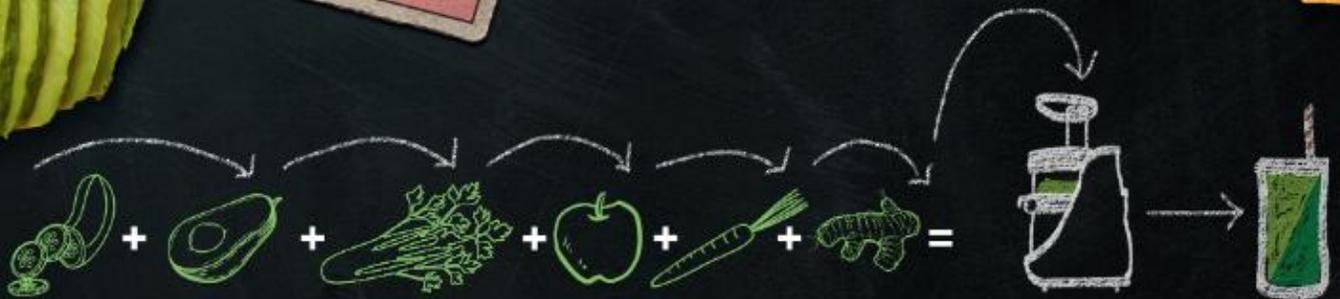
**\*BUSCA SIEMPRE QUE LOS AGUACATES ESTÉN MADUROS, EN ESTA FORMA RECIBIRÁS MEJOR LOS NUTRIENTES.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- JENGIBRE
- ZANAHORIA
- MANZANA
- APIO
- AGUACATE
- PEPINO

2. Disfrútalo.

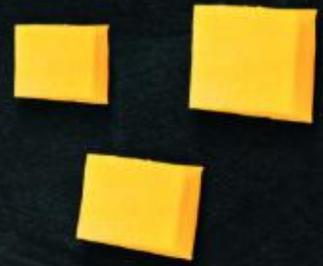


## BENEFICIOS:

La zanahoria es perfecta, no sólo para tener un buen bronceado, sino también para mejorar la salud de personas extremadamente fatigadas, es por eso que con este jugo recibirás la cantidad necesaria para recuperarte del cansancio físico sin deshidratarte además que seguirás quemando calorías.



# Dulce definición



Algunos nutrientes y componentes de las verduras ayudan a definir los músculos eliminando la grasa que los cubre, este jugo es para ti, que buscas terminar con esa masa corporal que evita la definición real de tu cuerpo.

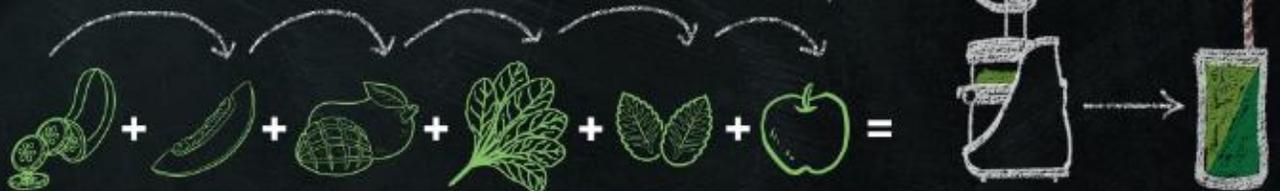
**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de melón en cubos
- 2 Ramas de menta fresca
- 7 Hojas de espinacas con tallo
- 1 Taza de mango en cubos
- 1 Taza de pepino
- 1 Taza de manzana verde
- 2 Cucharaditas de linaza

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:
  - A. MANZANA
  - B. MENTA
  - C. ESPINACA
  - D. MANGO
  - E. MELÓN
  - F. PEPINO
2. Mezcla con una cuchara la linaza.
3. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El mango es una fruta que contiene glutamina, que influye de forma positiva en la función cerebral. Se cree que puede mejorar la memoria e incluso participar en la desintoxicación del cerebro. Este jugo te ayudará a definir tus músculos y a eliminar la grasa que los cubre, es recomendable tomarlo de forma pausada para que tu cuerpo asimile la mayor cantidad de nutrientes.

# Recuperación vitamínica

Si te gusta entrenar intensamente, incorpora este jugo después de una sesión de entrenamiento y verás lo rápido que se recupera tu cuerpo.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 5 tazas de lechuga

**\*PUEDES USAR CUALQUIER VARIEDAD DE LECHUGA, TODAS SON IGUAL DE BENÉFICAS.**

- 2 Naranjas en gajos
- 2 Limones
- 1cm de jengibre
- 1 Cucharada de linaza

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. JENGIBRE
- B. LIMONES
- C. NARANJA
- D. LECHUGA

2. Mezcla la linaza

3. Disfruta.

## BENEFICIOS:

En este jugo donde la lechuga es un ingrediente central, encontrarás vitaminas del complejo B consideradas como las más importantes del grupo y son: las vitaminas B-1 o tiamina, B-2 o riboflavina, B-3 o niacina, B-5 o ácido pantoténico, B-9 o ácido fólico y B-12 o cobalamina. Este conjunto favorece los procesos metabólicos, hormonales y la producción de células sanguíneas, así como el funcionamiento del corazón, los riñones, tiroides, ojos, piel y el hígado.



# Jugo atlético



¿Estás en un entrenamiento frecuente? Si buscas mejorar tu tono muscular y eliminar grasa corporal con mayor velocidad ayúdate de los vegetales alcalinos que son excelentes aliados para quemar grasa y desarrollar músculo de forma óptima.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Pepino sin semillas
- 1 Taza de zanahoria
- 1 Tomatillo verde
- 1 Limón
- 2 Tazas de piña
- 3 Tazas de apio
- 2 Hojas de espinaca con todo y tallo

**\*EL TOMATILLO SIGUE SIENDO VERDE CUANDO MADURA, ALGUNA VEZ TIENE UN COLOR MEDIO AMARILLO VERDOSO, ES MUY IMPORTANTE NO CONFUNDIRLO CON LOS TOMATES INMADUROS (QUE SON VERDES).**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. ZANAHORIA
- C. APIO
- D. LIMÓN
- E. TOMATILLO
- F. PIÑA
- G. PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El tomatillo estimula el crecimiento de las células en los músculos de las personas, haciéndolos más fuertes, tonificados y sin grasa. La piña es una excelente fuente de fibra dietética, además si sufres de estreñimiento, su alto contenido en fibra puede ayudarte a mejorar el tránsito intestinal.

# Fortaleza eterna



¿Quieres perder peso de manera natural? Si no te interesan los tratamientos invasivos y prefieres tener una rutina moderada de ejercicio, acompaña tu día con este jugo.

## INGREDIENTES:

- 1 Limón
- 1 Taza de manzana
- 2 Tazas de pepino sin cáscara ni semillas
- 1 Taza de lechuga orejona
- ½ Pimiento verde en cuadros
- ½ Taza de jícama

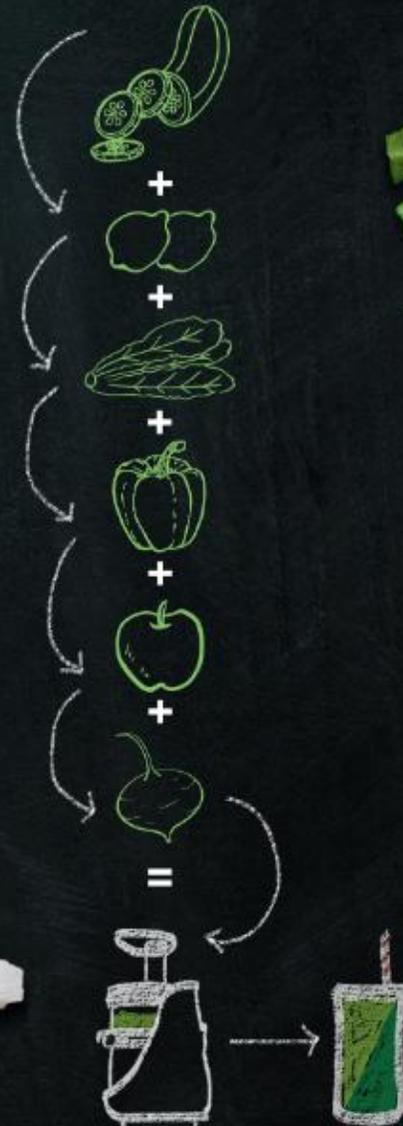
**\*EL MEJOR MOMENTO PARA CONSUMIR JÍCAMA ES EN LOS MESES DE NOVIEMBRE, DICIEMBRE Y ENERO.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. JÍCAMA
- B. MANZANA
- C. PIMIENTO
- D. LECHUGA
- E. LIMÓN
- F. PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El pimiento tiene alto contenido en fibra que da sensación de saciedad. Por su parte, la lechuga ayuda contra el colesterol alto, al ser una importante fuente de antioxidantes, lo que significa que además de retrasar el envejecimiento celular activa la circulación.

PIEL





# Protección interna

Si durante una dieta te das cuenta que tienes el cabello maltratado, la piel muy áspera, tus uñas se desquebrajan con facilidad o son muy delgadas este jugo por la mañana te va a dar el colágeno que tu cuerpo necesita para que tu piel, pelo y uñas luzcan radiantes.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de acelga
- 2 Rábanos picados
- 1 Lima

**\*SI NO ES TEMPORADA DE LIMA, PUEDES USAR 2 LIMONES.**

- 2 Tazas de manzana verde
- ½ Taza de arúgula

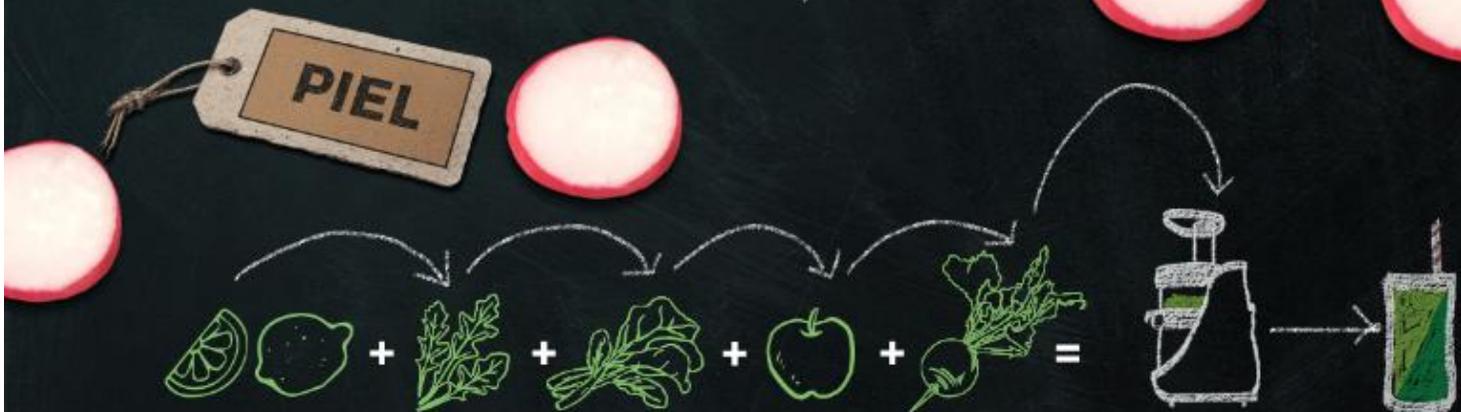
**\*ESTE JUGO ES DE SABOR INTENSO.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- RÁBANOS
- MANZANA
- ACELGA
- ARÚGULA
- LIMA

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Como la piel, el pelo y las uñas están expuestos al clima, es más sencillo que puedan mostrar los daños de la contaminación. Por eso es importante cuidarlos por dentro y por fuera, no sólo con productos que los mantengan hidratados sino con jugos que desde dentro los fortalezcan ante el ajetreo diario. La acelga es una fuente natural de Vitamina A, que te ayuda a eliminar los radicales libres. Si a esto le sumas la potencia de los demás ingredientes, vas a proteger y embellecer no sólo tu piel, pelo y uñas, sino hasta tus huesos.

# Nutrición sin acné



Si antes de comenzar una dieta tenías algunos brotes de acné y te das cuenta que tu piel está resintiendo el régimen al que te sometiste, con este jugo que tiene cebolla, y por lo tanto alto contenido en azufre, verás que tu piel tendrá grandes beneficios.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ½ Taza de jitomate
- 2 Tazas de espinacas
- ½ Taza de brócoli
- ¼ Taza de cebolla picada
- ½ Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita de pimienta

## PROCEDIMIENTO:

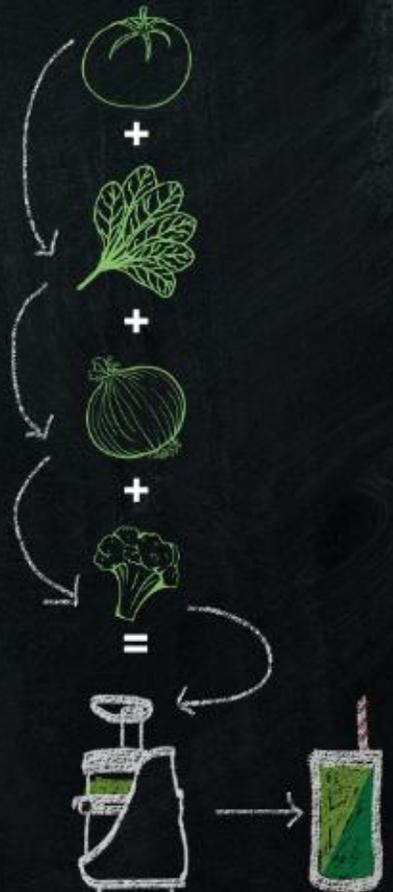
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. BRÓCOLI
- B. CEBOLLA
- C. ESPINACA
- D. JITOMATE

2. Agrega la sal y pimienta al final y mezcla.

3. Disfruta.

**\*ESTE JUGO PUEDE ESTAR REFRIGERADO DURANTE VARIAS HORAS, EN DÍAS DE MUCHO CALOR ES IDEAL INCLUSO COMO UNA SOPA FRÍA.**



## BENEFICIOS:

La cebolla cruda brinda nutrientes extraordinarios para nuestro cuerpo, no sólo fortalece el sistema inmune y respiratorio, sino que ayuda en funciones depurativas, porque elimina el exceso de grasas y líquidos acumulados. Los jugos con cebolla tienen un sabor potente pero el beneficio que aportan lo vale.

# Hermosa proteína



La belleza de tu piel y de tu pelo está directamente relacionada con tu ingesta de Vitamina C, pero también es fundamental consumirla cuando comienza a hacer frío y las enfermedades respiratorias están a la orden del día.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 1 Taza de guayaba sin semillas

**\*LAS GUAYABAS IDEALES PARA LOS JUGOS TIENEN UN OLOR INTENSO Y CARACTERÍSTICO, SU CONSISTENCIA DEBE SER SUAVE PERO NO BLANDA. SU COLOR DEBE SER UNIFORME, DE UN AMARILLO NO MUY OSCURO Y SIN MANCHAS CAFÉS. ELÍGELAS DE TAMAÑO MEDIANO PARA QUE TE SEA MÁS SENCILLO QUITAR LAS SEMILLAS.**

• 1 Taza de apio  
• 3 Manojos de espinacas  
• 1 Taza de pepino

**\*PICA LOS MANOJOS DE ESPINACA Y APROVECHA HASTA LOS TALLOS. ASEGÚRATE QUE ESTÉN BIEN LAVADOS.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACAS
- B. APIO
- C. GUAYABA
- D. PEPINO

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Te han dicho que la guayaba es una fuente rica en Vitamina C, pues con la espinaca tienes no sólo esa vitamina en grandes dosis, sino también proteínas naturales. Si estás en una dieta consume este jugo por un mes y descansa unos días para evitar que el ácido oxálico pueda mezclarse con otros minerales de tu cuerpo.



# Bloqueador natural



Si realizas muchas actividades al aire libre, no sólo necesitas filtros solares y protectores que te cuiden por fuera, sino también una piel lo suficientemente resistente por dentro para que pueda estar lista ante la exposición a los rayos del sol, la Vitamina A es indispensable para resistir los embates de los rayos UV.

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de camote pelado
- 2 Tazas pepino con cáscara
- 1 Taza de piña
- 1 ½ Taza de pimiento morrón verde
- 1cm de jengibre picado

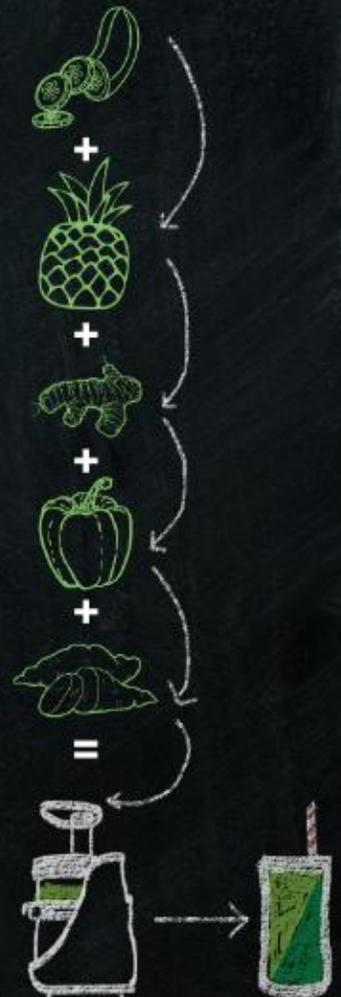
\* **ADEMÁS DE AÑADIR INGREDIENTES NATURALES COMO EL PEPINO O LA PIÑA, QUE PROMUEVEN LA REGENERACIÓN CELULAR, AL FINAL PODEMOS INCLUIR UNA CUCHARADA DE ACEITE DE AGUACATE PARA POTENCIAR SUS BENEFICIOS.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- CAMOTE AMARILLO
- PIMIENTO
- JENGIBRE
- PIÑA
- PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El pepino es una hortaliza que cuenta con infinidad de propiedades que son muy beneficiosas para la salud, pues representa una excelente fuente de agua, además de tener su riqueza en vitaminas y minerales excelentes para el bienestar de nuestro organismo. El camote amarillo provee al organismo con suficiente beta-caroteno para bloquear los rayos solares e inclusive desvanecer manchas por edad.

# Limpieza verde

¿Te sucede que algunas noches llegas tan cansado que no te lavas la cara? Este olvido pasa factura directamente al aspecto de nuestra piel. Con este jugo lograrás que tu piel recupere su tonificación y apariencia.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ¼ Taza de sandía
- 3 Tazas de pepinos
- 2 Tazas de betabel
- Un puño de menta
- 3 Tazas de cáscara de sandía cortada en cuadritos
- 1 Taza de apio.

**\*DEJA TODO PREPARADO POR LA NOCHE PARA ESTE JUGO SEA TU PRIMER ALIMENTO DEL DÍA, ESTO AYUDARÁ A POTENCIALIZAR LOS BENEFICIOS TONIFICANTES.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- CÁSCARA DE SANDÍA
- BETABEL
- MENTA
- APIO
- SANDÍA
- PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

Las personas que tienen la piel naturalmente grasa también tienen más probabilidades de sufrir acné. Estas frutas y vegetales tienen propiedades anti-bacterianas y anti-inflamatorias naturales y son un excelente remedio para lograr una piel sana desde dentro.

**SISTEMA  
CIRCULATORIO**



# Limpia arterias



En ocasiones el dolor y la inflamación de las piernas es causado por la retención de líquidos, este jugo te ayudará a expulsarlos, además eliminarás gran cantidad de toxinas, neutralizando la acidez.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de melón en cubos
- 1 Taza de fresas

**\*SE HA POPULARIZADO EN EL MUNDO CULINARIO EL USO DE FRESAS VERDES, QUE SON PEQUEÑAS ANTES DE SU MADURACIÓN, SI TIENES SUERTE DE ENCONTRARLAS, TENDRÁN LOS MISMOS BENEFICIOS QUE LAS ROJAS.**

- 6 Hojas de lechuga
- 10 Hojas de espinacas con tallo
- 1 Rama de albahaca

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ESPINACA
- LECHUGA
- ALBAHACA
- FRESA
- MELÓN

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El melón es conocido por el bajo nivel de calorías que contiene, además de incluir grandes cantidades de Vitamina A que favorecen a tu piel. Toma este jugo en temporada de calor ya que además de ser refrescante te ayudará a reducir medidas.

# Fuerza intestinal



Una alimentación deficiente e inadecuada trae como consecuencia que tu cuerpo se debilite por una intoxicación intestinal, este jugo es ideal para eliminar esas sustancias que no necesitas y recuperar las defensas y restaurar tu salud.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

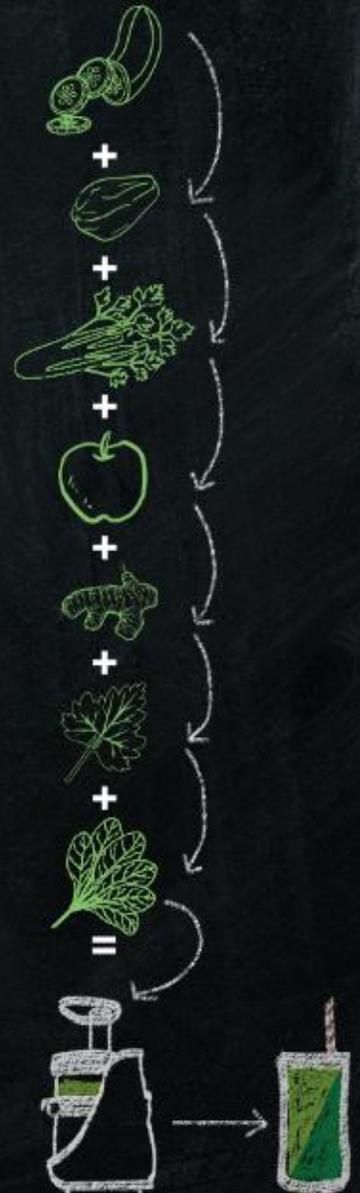
- 1 Taza de chayote
- 1 Taza de pepino
- ½ Taza de apio
- 2 Limones
- 1 cm de jengibre
- 8 Hojas de espinacas con tallo
- 1 Taza de manzana roja
- 1 Rama de perejil

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. PEREJIL
- C. JENGIBRE
- D. MANZANA
- E. APIO
- F. LIMÓN
- G. CHAYOTE
- H. PEPINO

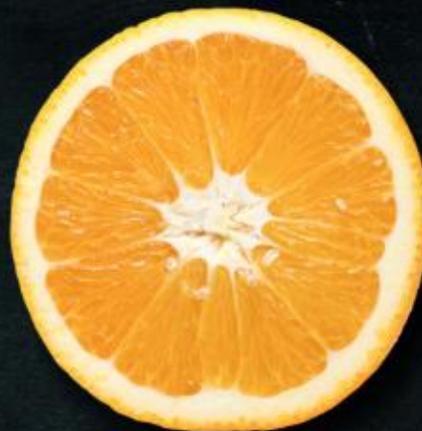
2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

Este jugo es un coctel de vitaminas que, además de oxigenar la sangre, te ayudará a regular el tránsito intestinal, aportándote una gran cantidad de energía. Con el chayote podrás ayudar a que la circulación de la sangre se regularice, lo que te dará sensación de descanso en las piernas.

# Alivio desintoxicante



Si sufres de retención de líquidos es probable que sea por un problema de sobrepeso y necesites reducir las grasas en tu dieta, pero también puedes ayudarte de frutas que te desintoxiquen al mismo tiempo que reduces tallas.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 2 Tazas de kiwi

**\*SI TIENES TENDENCIA A DESARROLLAR CÁLCULOS RENALES (PIEDRAS EN EL RIÑÓN) NO PODRÁS CONSUMIR ESTE JUGO, PORQUE EL KIWI ES RICO EN OXALATOS DE CALCIO.**

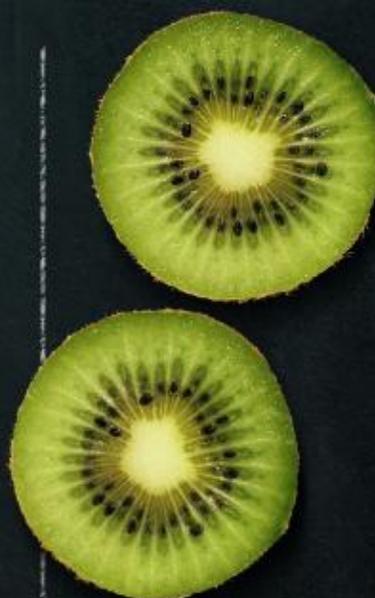
- 2 Tazas de naranjas en gajos
- 2 Limones
- 1 Taza de pepino
- 2 Hojas de espinacas con tallo
- 3 Ramas de perejil

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. PEREJIL
- C. KIWI
- D. LIMÓN
- E. NARANJA

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

El kiwi contiene grandes cantidades de Vitamina C que te ayudará a fortalecer tu sistema inmune, además esta fruta es diurética y te ayudara a eliminar los líquidos que puedas retener, te recomendamos tomar este jugo 3 veces por semana dejando un día de descanso entre cada toma.



# Siempre satisfecho

**F**estimula tu digestión consumiendo frutas que activen los jugos gástricos para que la comida se vuelva más suave, con esto ganarás un metabolismo funcional y perderás peso. Te recomendamos este jugo si lo que quieres es controlar tu colesterol mientras reduces tallas.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de pera
- ½ Taza de guayabas
- 1 Diente de ajo
- 5 Hojas de espinacas con tallo

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. ESPINACA
- B. AJO
- C. GUAYABA
- D. PERA

2. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

La pera es una fruta con bajo nivel calórico y por su alto contenido en fibra te permite sentirte satisfecho sin aumentar tu peso. Este jugo ayuda en la reducción de colesterol favoreciendo notablemente tu digestión. Además, el ajo hará que la sangre circule con mayor facilidad por tus venas, lo que previene vârices.



# La base



Nuestras piernas sostienen el peso de todo el cuerpo, si sientes con frecuencia cansancio, cosquilleo y después de una jornada larga, una fatiga crónica en esa parte de tu cuerpo, puede ser debido a que no está llegando la sangre de calidad a ellas.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 3 Tazas de kale
- 1 Taza de pimiento amarillo
- 1 Taza de pimiento verde
- 1 Taza de pera
- ½ Taza de perejil
- 1 Taza de menta

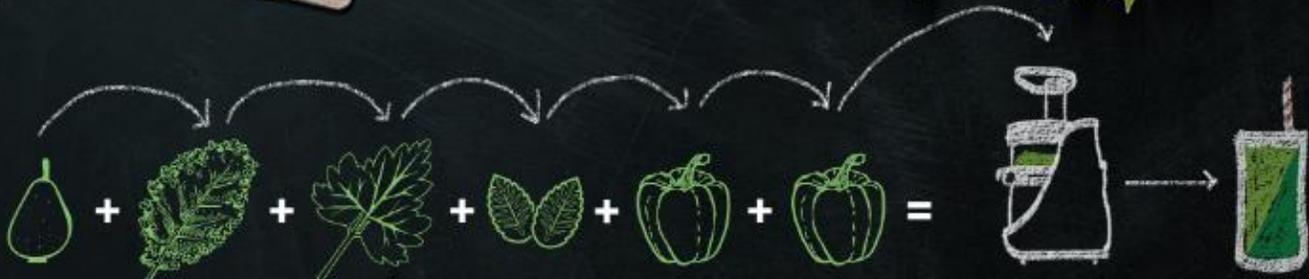
**\* LA KALE TAMBIÉN SE LE CONOCE COMO COL RIZADA, EXISTEN OTRAS VARIETADES COMO LA COL MORADA, LA COL DINOSAURIO Y LA COL VERDE. CUALQUIERA TE DARÁ GRAN CANTIDAD DE NUTRIENTES.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- PIMIENTO VERDE
- PIMIENTO AMARILLO
- MENTA
- PEREJIL
- KALE
- PERA

2. Disfrútalo.

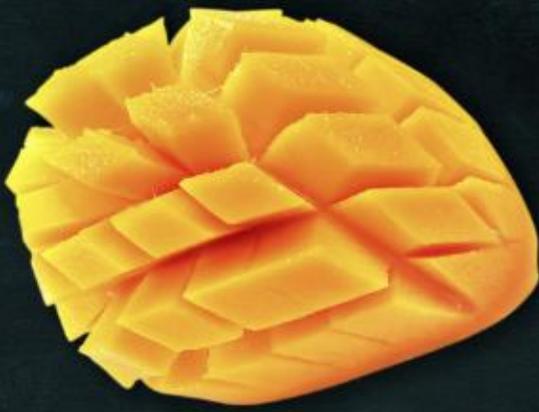


## BENEFICIOS:

La kale es una verdura densa nutricionalmente ya que una taza tiene más calcio que la leche, más hierro que la carne, una gran cantidad de vitaminas C, K y A. También se habla sobre sus propiedades desintoxicantes, que son capaces de limpiar hígado y sangre. Gracias a la fuerza de este jugo, tus piernas y tu cuerpo entero, se sentirán vigorizados, consúmelo a cualquier hora del día.

SISTEMA  
INMUNOLÓGICO





# Fortaleza inmune

Si pasas muchos días con tu estómago inflamado, lo primero que debes hacer es desintoxicarlo y restaurar tu metabolismo. El buen funcionamiento del sistema digestivo es fundamental en la pérdida de peso, si no lo depuras de nada te servirá el ejercicio y tener una dieta balanceada.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

· ½ Taza de mango

**\*SI LO QUE BUCAS ES PERDER PESO, DEBERÁS CONSUMIR EL MANGO CUANDO AÚN SE ENCUENTRA VERDE, DE LO CONTRARIO EL NIVEL DE AZÚCAR NO TE AYUDARÁ.**

- 1 Taza de pepino
- 5 Hojas de berro
- 5 Hojas de acelga
- 5 Hojas de espinaca

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ACELGA
- BERRO
- ESPINACA
- MANGO
- PEPINO

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Esta combinación de verduras te ayudará a desintoxicar tu cuerpo rápidamente, notarás los cambios desde la primera semana, pero recuerda no consumirlo permanentemente. Puedes beberlo durante cinco días y descansar un mes. Los berros contienen proteína vegetal, fibra, Vitaminas A, del grupo B, C, D, E y minerales como el potasio, yodo, calcio, zinc, hierro, magnesio. Su riqueza ayudará a que tu sistema inmune se encuentre fuerte.

# Ejército alimenticio



Si estás cuidando tu peso, este jugo es un desayuno completo, procura no comer nada más por un par de horas y no olvides una colación ligera. Tómalo 3 veces a la semana y acompáñalo con una alimentación sana y ejercicio moderado.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de chayotes
- 5 Ramas de espinacas
- 2 Tazas de apio
- ½ Pepino
- 2 Limones

**\*EL CHAYOTE SIN ESPINAS PUEDES CONSUMIRLO CON CÁSCARA, PERO LÁVALO BIEN.**

## PROCEDIMIENTO:

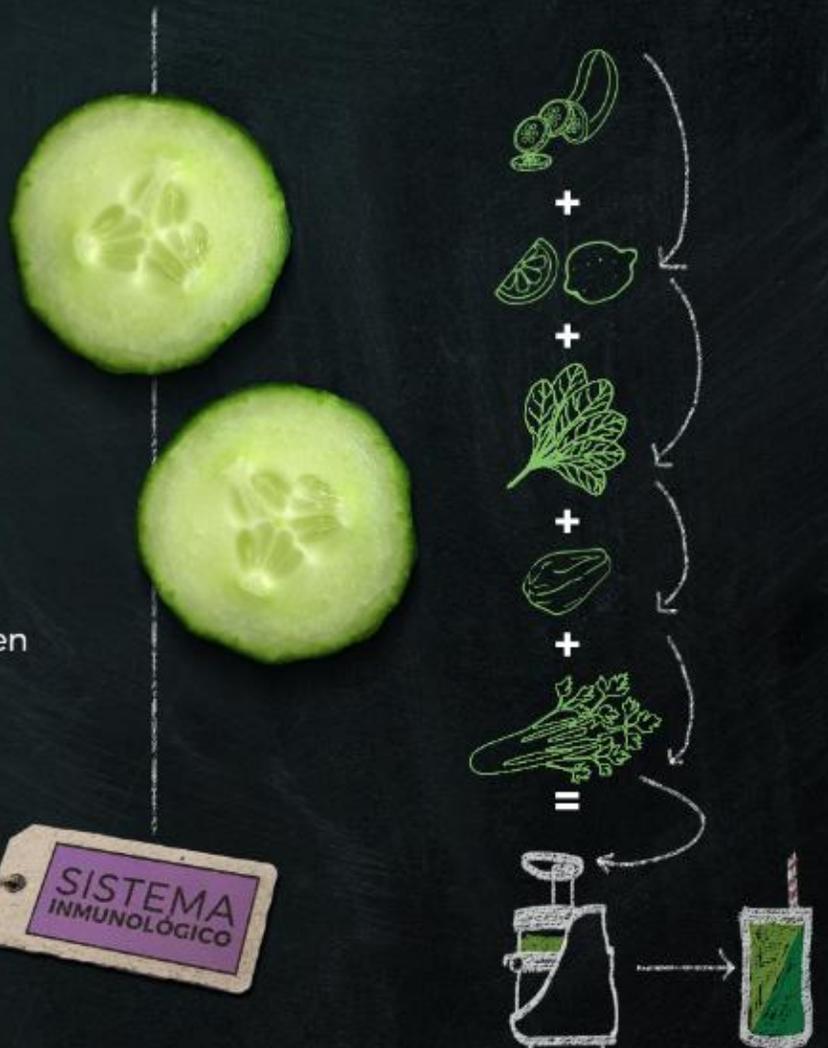
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. APIO
- B. CHAYOTE
- C. LIMÓN
- D. ESPINACAS
- E. PEPINO

2. Disfruta.

## BENEFICIOS:

El chayote es un vegetal muy apreciado para los caldos, pero en los jugos sus propiedades se aprovechan mucho más. Es una gran alternativa en las dietas debido su riqueza en fibra y aminoácidos (fundamentales para la síntesis de las proteínas). Este jugo ayuda a que el cuerpo depure todo lo que no necesita. La riqueza de las espinacas combinadas con el resto de los ingredientes, ayuda a que tu sistema inmune se encuentre listo para actuar ante cualquier agente externo.

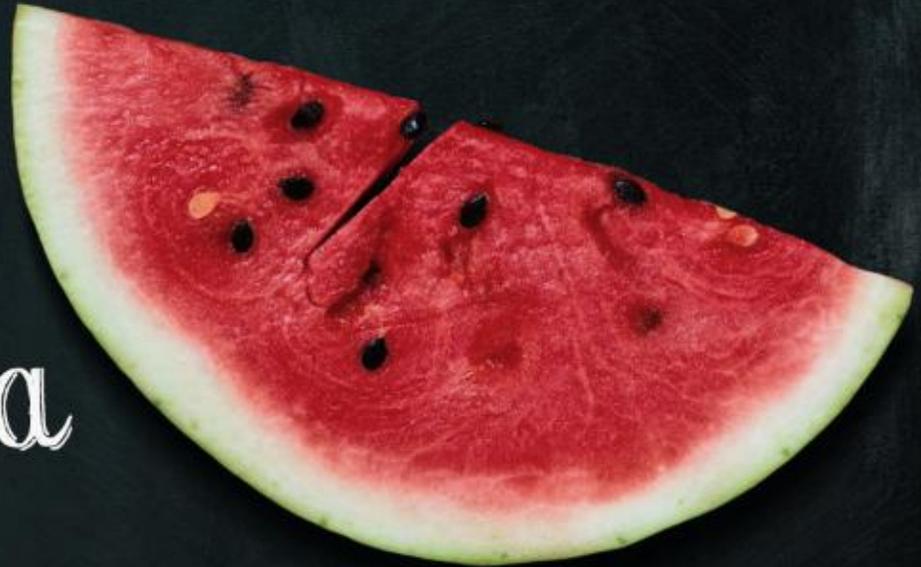


## BENEFICIOS:

La lima no sólo posee un aroma muy agradable, sino que también es una fruta excelente para cuidar nuestra salud; provee abundante Vitamina C lo que ayuda en la formación de colágeno, huesos, dientes, glóbulos rojos, y favorece la absorción del hierro de los alimentos y nos da más resistencia contra las infecciones. La sandía, además de ser un perfecto diurético, es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales que son muy beneficiosos para nuestro corazón y para evitar la aparición de enfermedades.

**F** El sistema inmunológico identifica y destruye los virus agresores que intentan ingresar al cuerpo humano, los reconoce y los recuerda si desean introducirse nuevamente. Podríamos decir que el sistema inmunológico de las personas es como un ejército que está preparado para defender "el frente" de los enemigos, que no son más que las enfermedades de cualquier origen.

**\*RINDE 2 PORCIONES**



# Lima poderosa

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de col rizada
- 2 Tazas de sandía
- 2 Tazas de manzana verde
- 5 Limas desgajadas

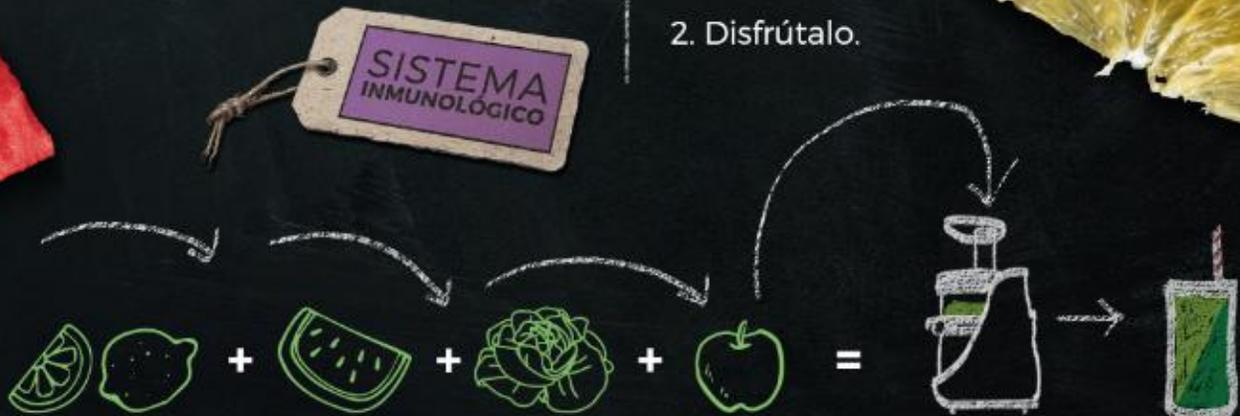
**\*SI NO ES TEMPORADA DE LIMAS PUEDES USAR TORONJAS.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA
- COL
- SANDIA
- LIMAS

2. Disfrútalo.



# Potencia protectora



"Una manzana al día, aleja al médico de tu vida" no es una frase de las abuelas sin fundamento. Se trata de una fruta llena de nutrientes misma que, además, tiene un bajo índice glucémico, lo que entrega poca azúcar a tu sangre.

## \*RINDE 2 PORCIONES

### INGREDIENTES:

- 2 Tazas de manzana verde
- 2 Limones
- 1 Taza de espinacas
- 1 Taza de col

\* **AL MOMENTO DE ELEGIR MANZANAS BUSCA LAS DE FORMA REDONDA, YA QUE TENDRÁN UN SABOR MÁS DELICIOSO QUE LAS DE FORMA ALARGADA.**

### PROCEDIMIENTO:

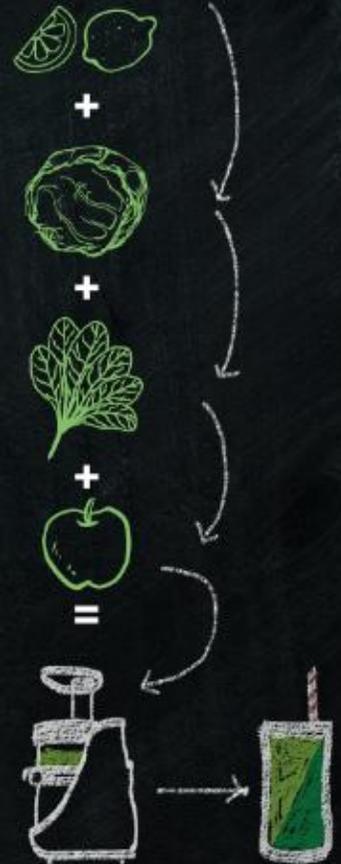
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- MANZANA VERDE
- ESPINACA
- COL
- LIMONES

2. Disfrútalo.

### BENEFICIOS:

Cuando la manzana protagoniza tus jugos, puedes tener la seguridad de que estarás estimulando tanto el hígado como los riñones, ya que limpia el organismo de toxinas (lo que sirve, a su vez, como depuración) debido a la pectina. Además, una manzana tiene ácido málico, que neutraliza los derivados ácidos y la fibra te ayuda a mejorar el tránsito intestinal.



# Fortale-C



Debes tener tu sistema inmune fortalecido, este jugo es muy potente para ayudarte a diario, no sólo con los cambios de temperatura, los picos de estrés que causan enfermedades o las jornadas largas de trabajo. Incluso te recomendamos que lo consumas frío, será un excelente aliado en los días de mucho calor.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de espinaca
- 1 Taza de kale

**\* CUANDO ELIJAS KALE, DEBES CUIDAR QUE LAS HOJAS TENGAN UN TONO VERDE UNIFORME Y EVITAR AQUELLAS QUE TIENEN UN ASPECTO AMARILLO EN LAS ORILLAS.**

- 1 Taza de berro
- 1 Taza de acelga
- 1 Taza de piña

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- PIÑA
- ACELGA
- ESPINACA
- BERRO
- KALE

2. Disfruta.

## BENEFICIOS:

Además de la gran cantidad de Vitamina C que tienen los ingredientes, juntos te darán una fuente de antioxidantes naturales que evitará el daño de las células causado por los radicales libres, verás que tu piel cambia de aspecto en unos cuantos días. Es importante que consumas este jugo por unas semanas y después bebas otros para garantizar que tu cuerpo recibe más nutrientes y beneficios.



ŞİSTEMA  
ÖSEÖ



# Huesos fuertes



Algunas mezclas de frutas y verduras son más eficientes en la quema de calorías y ésta es una muy efectiva. Tu cuerpo y su organismo no es igual al de cualquiera, es por eso que varias combinaciones benefician a algunos y a otros no, si sufres de algún padecimiento intestinal, te recomendamos no beber este jugo más de dos días a la semana.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ½ Taza de duraznos sin hueso
- ½ Taza de mandarina en gajos
- ½ Taza de brócoli
- 1 Taza de pepino
- 5 Hojas de lechuga
- 5 Hojas de acelga

**\*BUSCA QUE LAS HOJAS DE ACELGA SEAN TOTALMENTE VERDES Y UNA BASE DURA, ÉSTAS SON LAS MÁS FRESCAS.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ACELGA
- LECHUGA
- BRÓCOLI
- DURAZNOS
- MANDARINA
- PEPINO

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

El durazno es una fruta de fácil digestión y te aportará una cantidad mínima de calorías además que evita el estreñimiento. La combinación de los ingredientes de este jugo te permite quemar grasa desde tu sistema digestivo, protegiendo tu estómago de cualquier alimento. El brócoli resalta con esta combinación de ingredientes, lo que convierte este jugo en un aporte importante de calcio para tu día a día.

¿Preferes las bebidas frutales que las de verduras por su sabor? No renuncies a los beneficios de unas y al sabor de otras. Este jugo te dejará un buen sabor de boca.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de manzana
- 2 Tazas de espinaca

**\*CUANDO ELIJAS ESPINACAS, LAS HOJAS DEBEN VERSE COMO RECIÉN CORTADAS Y FIRMES. PROCURA LOS TALLOS DELGADOS Y FLEXIBLES, SEÑA DE QUE ES ESPINACA JOVEN IDEAL PARA JUGO Y ENSALADAS.**

- 2 Tazas de lechuga
- 1 Mandarina desgajada
- 1 Taza de apio
- 1 Rama de menta
- 1 Cucharada de chía
- 10 Almendras

**\*DEJA REMOJANDO TODA LA NOCHE LAS ALMENDRAS (AL MENOS 8 HORAS), QUITA LA CÁSCARA ANTES DE PONERLAS EN TU HUROM.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ALMENDRAS
- MANZANA
- APIO
- MENTA
- LECHUGA
- ESPINACA
- MANDARINA

2. Revuelve la chía.

3. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Las hortalizas tienen muchos valores nutrimentales, el fuerte sabor de la espinaca se diluye con la lechuga que le da cuerpo y textura a esta bebida. Este jugo tiene mucha Vitamina A o niacina que fortalece los ojos. Las almendras son una fuente extraordinaria de calcio, este jugo es ideal para proteger y fortalecer tus huesos.

# Dulce calcio



# Adiós fatiga



¿Te sucede que en ocasiones te despiertas con el cuerpo adolorido? Seguramente muchas veces puedes atribuir esta sensación a una mala postura al dormir, sin embargo, puede ser que tus huesos te estén diciendo que es momento de prestarles atención.

## INGREDIENTES:

- Taza de perejil

**\*SI QUIERES VARIAR EL SABOR DE TU JUGO PUEDES CAMBIAR EL PEREJIL POR MENTA O CILANTRO.**

- 1 Taza de espinaca
- 1 Taza de apio
- 1 Taza de pimiento
- 5 Ramas de berros
- 2 Mandarinas en gajos

**\*EL SABOR DEL BERRO ES MUY PARTICULAR, FUERTE Y AROMÁTICO, CON UN SIMPLE TRAGO, SENTIRÁS QUE LA CLOROFILA ENTRA A TU CUERPO COMO UN TORRENTE DE ENERGÍA.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- APIO
- PIMIENTO
- BERROS
- PEREJIL
- ESPINACA
- MANDARINA

2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Con este jugo tendrás casi la mitad del valor diario de vitamina A y C, y más del doble del valor diario de vitamina K. Con ingredientes como los berros tendrás potasio, manganeso y calcio. Pero, además, una riqueza de antioxidantes como el beta-caroteno. La espinaca es también un ingrediente importante, ya que puede aportar casi el mismo calcio que un vaso de leche. Este jugo lo debes consumir tres días y descansar dos, recuerda ser constante para que puedas sentir los beneficios. Poco a poco irás notando que no despertarás con esa sensación de que no descansaste y con el cuerpo fatigado.

# Resistencia saludable



Cuando te encuentras en una dieta, los huesos pueden perder el calcio necesario para estar fuertes, con este jugo vas a mantener la fuerza de tus huesos, ya que el brócoli es una hortaliza rica en ese mineral y no sólo eso, sino que para procesarlo se emplean el doble de calorías, lo que te ayuda durante una dieta.

## \*RINDE 2 PORCIONES

### INGREDIENTES:

- 2 Tazas de brócoli
- 1 Limón sin semillas
- 2 Tazas de pepino sin semillas

**\*HAY MUCHAS VARIEDADES DE BRÓCOLI, PERO CUANTO MÁS OSCURAS SEAN SUS RAMAS MÁS NUTRIENTES TENDRÁ.**

### PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- BRÓCOLI
- LIMÓN
- PEPINO

2. Disfruta.

**\*PUEDES INCLUIR EN TU JUGO LOS TALLOS Y LAS HOJAS DE BRÓCOLI YA QUE CONTIENEN UNA IMPORTANTE CANTIDAD DE FIBRA Y BETA-CAROTENO. SI HACES ESO, TEN EN CUENTA QUE SE POTENCIA EL SABOR DE ESTE VEGETAL. SI QUIERES APROVECHAR LA RIQUEZA DE ESA PARTE DEL BRÓCOLI NO OLVIDES PELARLO.**

### BENEFICIOS:

El brócoli es rico en fitoquímicos que actúan como un depurativo que reducen el colesterol malo y refuerzan el sistema inmunológico. Además, como sucede con la col, es rico en calcio. Se debe tomar con moderación ya que puede inflamar el estómago. Si tienes colitis, intenta consumirlo máximo dos veces a la semana.



## NUESTRA HISTORIA

Hurom se lanzó a conquistar el mundo en 2010, después de muchos años de investigación y tratando de combatir la necesidad de disfrutar todos los nutrientes y bondades de los alimentos naturales, su objetivo fue redescubrir todos los sabores y texturas que ya habíamos olvidado usando extractores convencionales y jugos procesados.

Durante el primer año en el mercado, Hurom logró ser parte de los 10 primeros lugares en ventas en aparatos de preparación de alimentos. Y en muy poco tiempo la marca representó más del 70% de las ventas de extractores de jugo en todos los lugares donde se distribuía.

## SOMOS EL MEJOR COLDPRESS DEL MUNDO

De acuerdo Euromonitor International, líder mundial en investigaciones de mercado, Hurom es el mejor Coldpress, o extractor en frío, y el más vendido en el mundo. Esta investigación fue realizada entre febrero y abril del 2016 y corresponde a ventas en 10 países.

Estamos convencidos de que la perfecta tecnología de Hurom Slow Juicer llegará a más lugares en nuestro país beneficiando la salud de millones de mexicanos.

**¡GRACIAS POR HACERLO POSIBLE!**



**SITEMA  
RESPIRATORIO**



# Inhalar, exhalar, nutrir



Si lo que buscas es comenzar tu día lleno de energía sin descuidar tu dieta y seguir bajando de peso, debes incluir alimentos que contengan una gran cantidad de fructosa que te brinden vitalidad.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

• 1 Taza de guanábana sin semilla

**\*ES IMPORTANTE QUE LA GUAÑABANA SE ENCUENTRE MADURA, DE NO SER ASÍ, EL JUGO SE AMARGARÁ DEMASIADO.**

- ½ Taza de pepino
- 1 Taza de brócoli
- 5 Hojas de espinacas con tallo

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- ESPINACA
- BRÓCOLI
- GUAÑABANA
- PEPINO

2. Disfrútalo.



## BENEFICIOS:

La guanábana es una fruta que por su cantidad de fructosa te llenará de energía además contiene altos niveles de fibra que mantienen el cuerpo en forma. Toma este jugo por las mañanas y en ayunas para que se adhieran a tu cuerpo todos los nutrientes de esta bebida. Puedes beberlo tres días a la semana para nivelar tu colesterol. Te sorprenderá la cantidad de Vitamina C que tiene este jugo, lo que te ayudará a fortalecer tu sistema respiratorio.

# Alivio instantáneo



Si ya te encuentras en esa última fase para llegar a tu peso y no has podido lograrlo, te recomendamos que incluyas este jugo en tu dieta. Ayudará a quemar esa grasa acumulada por mucho tiempo.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ½ Taza de piña
- 1 Taza de kiwi
- 1 Taza de toronja en gajos
- ½ Taza de apio
- 5 Hojas de espinaca
- 2 Ramas de albahaca

**\*EXISTEN MÁS DE 60 VARIETADES DE ALBAHACA, CADA UNA TIENE SABORES ÚNICOS EXPLICADOS EN SU NOMBRE: ALBAHACA LIMÓN, ALBAHACA ANÍS Y ALBAHACA CANELA. EL SABOR QUE MÁS TE GUSTE SIRVE PARA ESTE JUGO.**

## PROCEDIMIENTO:

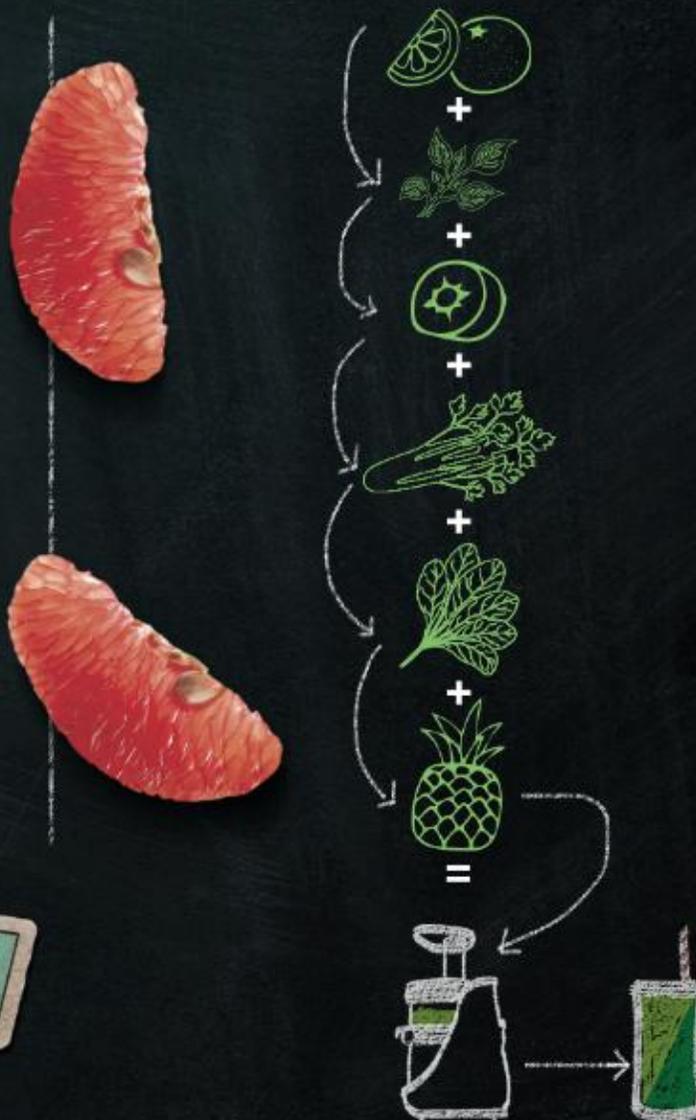
1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- A. PIÑA
- B. ESPINACA
- C. APIO
- D. KIWI
- E. ALBAHACA
- F. TORONJA

2. Disfrútalo.

## BENEFICIOS:

Las toronjas en combinación con la piña son altamente eficaces para perder tallas. Puedes beber este jugo antes del desayuno y la comida, tómallo solo hasta que consigas tu peso ideal, después no es recomendable ya que empezará a quemar la grasa que tu cuerpo necesita. La albahaca por su parte ayuda a tu sistema respiratorio y si te encuentras enfermo, te ayudará a desechar las flemas con facilidad.



# Descongestiona el día



Muchas veces no debes estar enfermo para que amanezcas con ronquera, con esa sensación de que algo está obstruyendo tu garganta. Con este jugo sencillo, podrás despejar tu garganta y, al mismo tiempo, limpiar tu sistema respiratorio.

**\*PUEDES CONSUMIRLO A CUALQUIER HORA DEL DÍA, 30 MINUTOS ANTES DE LOS ALIMENTOS, EN LA NOCHE PUEDE SER TODA TU CENA.**

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de chayote
- 1 Rama de perejil
- 1 Taza de col

**\*SI LO CONSUMES EN LA MAÑANA SENTIRÁS EL ALIVIO DURANTE TODO EL DÍA.**



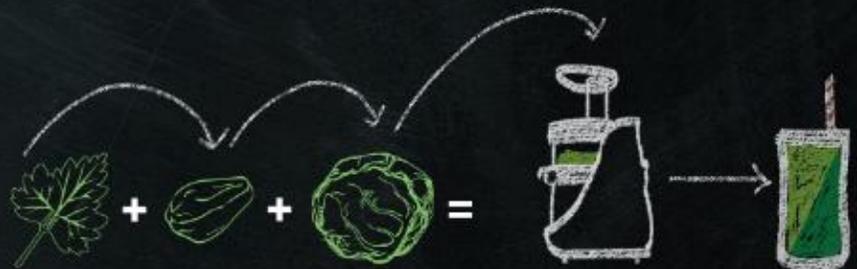
## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- COL
- CHAYOTE
- PEREJIL

2. Disfruta.

**\*LA COL PUEDE TENER HOJAS MUY COMPACTAS, PUEDES HACER PEQUEÑOS FRAGMENTOS O INTERCALAR UN POCO DE CHAYOTE Y COL PARA QUE TU HUROM FUNCIONE MEJOR.**



## BENEFICIOS:

La col es un remedio que es famoso no sólo para aliviar la sensación de ronquera sino incluso para la afonía ya que posee una excelente cantidad de Vitamina A, que sirve para suavizar la garganta, y conjuntamente, lucha contra los resfriados, otra posible causa por la te puedes quedar sin voz.



# Respira fuerte



No esperes a que lleguen las temporadas de frío y con ellas las enfermedades respiratorias, fortalécete desde antes y prepara a tu cuerpo para que pueda actuar contra los contagios que se encuentran a la orden del día.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- ¼ Taza de rábano
- 1 Taza de pimiento verde
- 3 Ramas de perejil

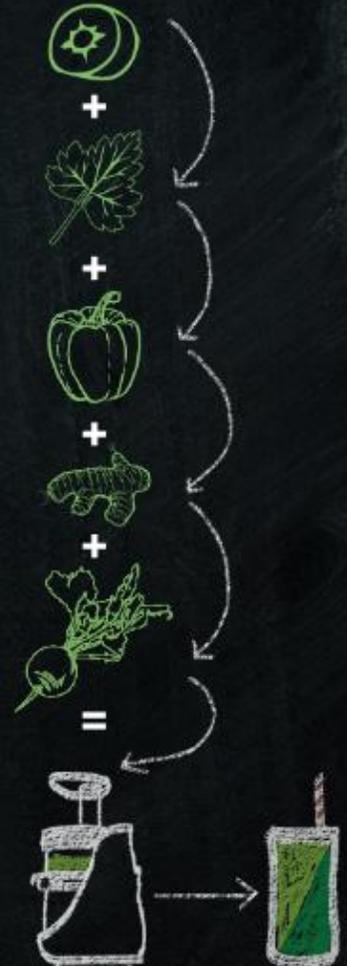
**\* EL KIWI DEBE TENER UN TACTO CONSISTENTE, SI ESTÁ UN POCO BLANDO, EVITA COMPRARLO, YA QUE ES SEÑA DE QUE ESTÁ MUY MADURO.**

- 1 Taza de kiwi
- 1cm de jengibre

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

- RÁBANO
- JENGIBRE
- PIMIENTO
- PEREJIL
- KIWI



## BENEFICIOS:

El perejil y pimiento dulce son fuentes muy ricas de bioflavonoides que aumentan la absorción de Vitamina C. Mientras que el perejil contiene betacaroteno el cual fortalece el sistema inmunológico. El rábano y kiwi, por su parte contribuyen eliminar las infecciones. Pasarás las temporadas invernales con un sistema respiratorio fuerte.

# Cero resfriado



Sabemos que la ingesta de Vitamina C nos ayuda a prevenir las enfermedades respiratorias. Con este jugo delicioso tendrás casi 3 veces la dosis de esta vitamina. Consúmelo por la mañana.

**\*RINDE 2 PORCIONES**

## INGREDIENTES:

- 2 Tazas de tomatillo verde
- 1 Taza de pimiento morrón verde

**\* EL PIMIENTO HEMBRA O FEMENINO TIENE 4 O MÁS PROTUBERANCIAS, LO QUE LO VUELVE INTENSO E IDEAL PARA COCCIÓN. EL PIMIENTO MACHO O MASCULINO, TIENE 3 PROTUBERANCIAS, SU SABOR ES MÁS DULCE Y ES IDEAL PARA LOS JUGOS Y ENSALADAS.**

- 2 Mandarinas en gajos

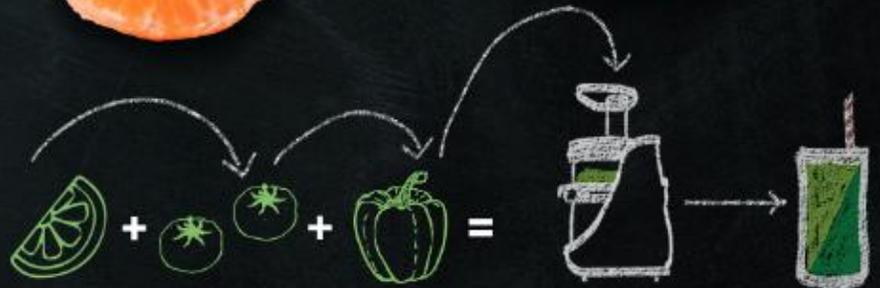
**\* CONSUMIR ESTE JUGO ANTES DE QUE COMIENZE LA TEMPORADA INVERNAL, TE HARÁ LLEGAR PREPARADO. SI YA ESTÁS RESFRIADO, TE AYUDARÁ A RECUPERARTE.**

## PROCEDIMIENTO:

1. Coloca en tu Hurom los ingredientes en este orden:

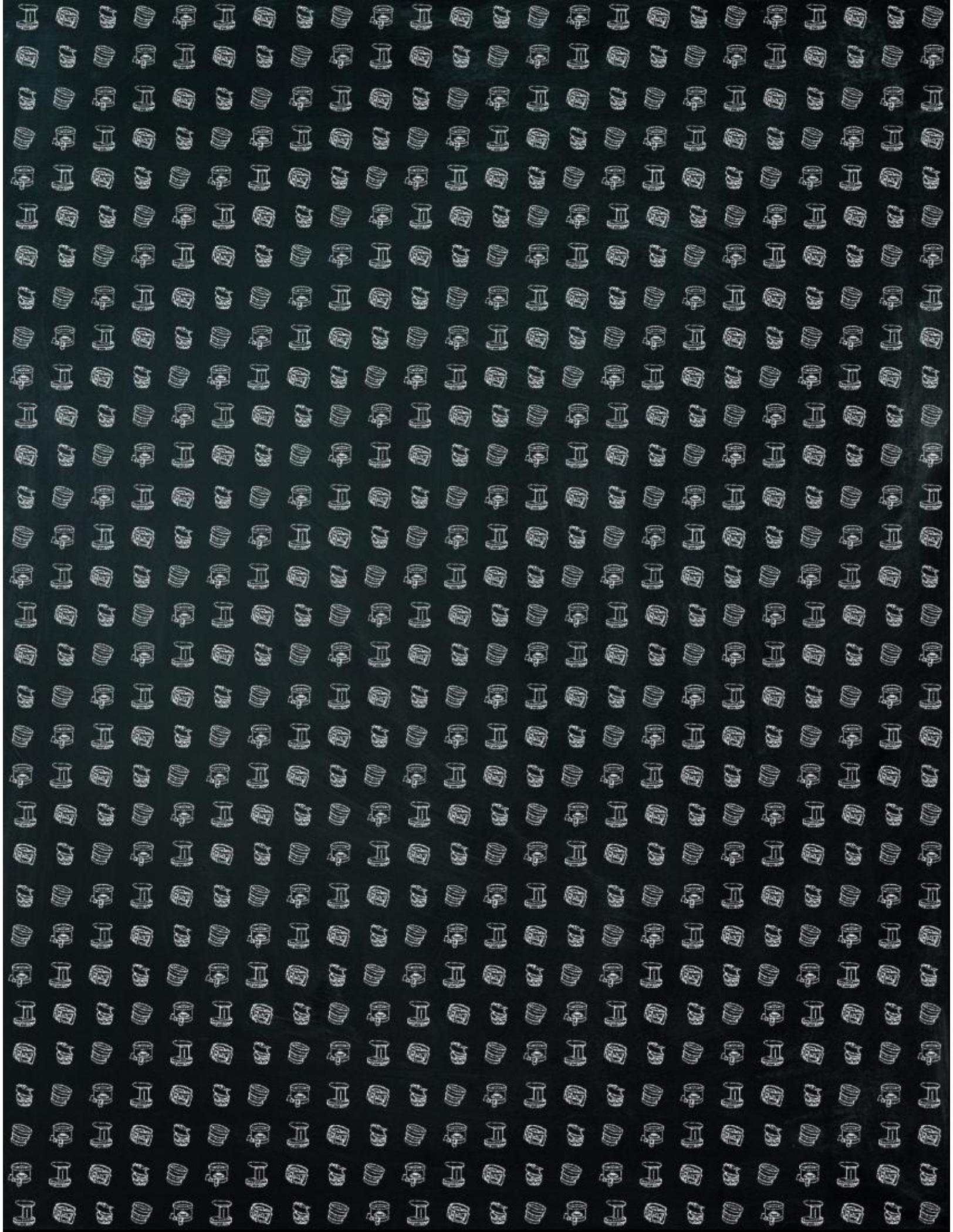
- A. PIMIENTO MORRÓN
- B. TOMATILLO
- C. MANDARINA

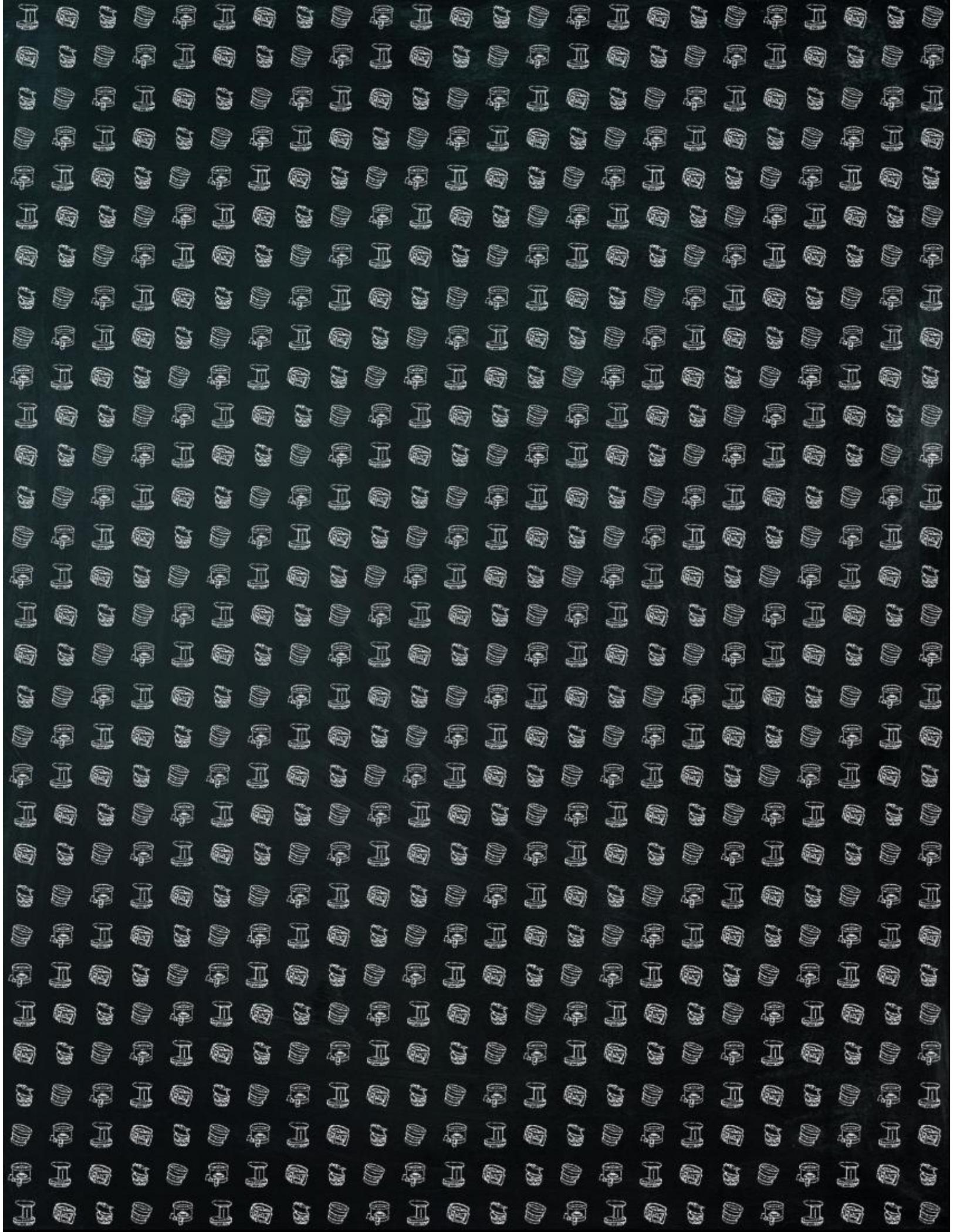
2. Disfruta.



## BENEFICIOS:

Los nutrientes de los pimientos tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y astringentes que ayudan a eliminar la flema, abrir las vías respiratorias, disminuir la infección y así minimizar los daños de los resfriados comunes.





En tiempos donde bajar de peso es un tema prioritario, es común que proliferen los remedios mágicos, las dietas excesivas, operaciones estéticas o incluso jornadas de ejercicio agotadoras. Hoy más que nunca es necesario el equilibrio entre diferentes aspectos sin poner en riesgo la vida, por ello, los jugos verdes son excelentes aliados para incluir en el día a día. Aquí te damos 52 recetas que te ayudarán en ese objetivo y fortalecerán tu cuerpo.



**HUROM**  
MÉXICO

