



LES 6 COULEURS DE LA VITALITÉ

6 jus de légumes simples, colorés et faciles à préparer



GUIDE GRATUIT



Par Coach Richy
♡

Naturellement Votre



SANTÉ
NATURELLE



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE
DURABLE

Plus de couleurs
pour une vie plus belle
♡

Naturellement Votre

Sommaire

Votre mini guide coloré pour faire le plein
de fraîcheur et de vitalité

10 pages simples pour vous inspirer au quotidien

Des
couleurs
pour une vie
plus saine

Naturel
Simple
Gourmand
Équilibré
Vous



Jaune
Éclat



Orange
Énergie



Rouge
Rubis



Vert
Fraîcheur



Vert
Profond



Rouge
Vif

- 1 Couverture p. 1
- 2 Sommaire p. 2
- 3 Bienvenue & avant de commencer p. 3
- 4 Recette 1 — Le Jaune Éclat p. 4
- 5 Recette 2 — L'Orange Énergie p. 5
- 6 Recette 3 — Le Rouge Rubis p. 6
- 7 Recette 4 — Le Vert Fraîcheur p. 7
- 8 Recette 5 — Le Vert Profond p. 8
- 9 Recette 6 — Le Rouge Vif p. 9
- 10 Et maintenant ? — Mes 5 conseils ... p. 10



Petits points importants

- Lavez soigneusement tous les ingrédients.
- Utilisez un extracteur ou un blender selon votre équipement.
- Consommez vos jus de préférence bien frais.
- Ces jus accompagnent une alimentation équilibrée et ne remplacent pas tous les repas.

« Plus de couleurs
dans votre assiette,
plus de vie dans votre
quotidien. »

Par Coach Richy

Naturellement Votre

Santé
Vitalité
Bonheur

NATURELLEMENT VOTRE

DES JUS NATURELS POUR UNE VIE PLUS LUMINEUSE

Un
quotidien
plus coloré
pour une
meilleure vous

Bienvenue

Ravie de vous retrouver ici ! ♥

Dans ce mini e-book, je vous partage 6 jus de légumes colorés, simples et accessibles, à préparer avec des ingrédients faciles à trouver. L'objectif est de remettre plus de couleurs, de fraîcheur et de végétaux dans votre quotidien, en toute simplicité.

De petits gestes aujourd'hui pour une grande différence demain ! ♥



Plus de couleurs dans la vie ! ♥

*Santé
Simplicité
Vitalité
au quotidien ♥*

Avant de commencer



1. Lavez soigneusement tous les ingrédients.



2. Utilisez un extracteur ou un blender selon votre équipement.



3. Si besoin, ajoutez un peu d'eau et filtrez après mixage.



4. Dégustez de préférence vos jus bien frais.

Des jus simples pour une vie plus belle ! ♥



Ces jus s'intègrent dans une alimentation équilibrée. Ils ne remplacent pas à eux seuls une bonne hygiène de vie.



SANTÉ
NATURELLE



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE
DURABLE

*Avec affection,
Coach Richy ♥*

Naturellement Votre

Des couleurs pour aujourd'hui et demain ! ♥

Le jaune évoque la lumière, la joie et l'élan du matin."

Un rayon
de vitalité
dans votre
verre



Fraîcheur
naturelle,
bonne humeur
garantie!

Naturellement Votre

1. Le Jaune Éclat

Ananas, concombre & citron



BOOSTE
L'ÉNERGIE



SOUTIENT
L'IMMUNITÉ



FAVORISE
UNE PEAU ÉCLATANTE



Ingrédients



1/2 petit ananas



1/2 concombre



1 petit morceau de gingembre



1/2 citron



Un peu d'eau si nécessaire



Préparation

1

Passez les ingrédients à l'extracteur
ou mixez-les avec un peu d'eau,
puis filtrez si besoin. Servez frais.



Pourquoi on l'aime



Un jus lumineux, frais et agréable
pour bien démarrer la journée.

Plus de couleurs
pour une vie plus belle

“
L'orange rappelle l'énergie,
la chaleur et la motivation.
”

Vitamines
au naturel

2. L'ORANGE ÉNERGIE

Carotte, orange & gingembre

Ingrédients



3 carottes



1 orange



1/2 citron



1 petit morceau
de gingembre



Préparation



Passez les ingrédients à l'extracteur
ou mixez-les avec un peu d'eau,
puis filtrez si besoin. Servez bien frais.



Pourquoi on l'aime

Un mélange tonique, coloré et facile
à apprécier au quotidien.



Naturellement Votre

Le rouge symbolise l'élan, la puissance
et la vitalité.



3. Le Rouge Rubis

Betterave, carotte & pomme

UN JUS POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ

Ingrédients

1 petite betterave

2 carottes

1 pomme

1/2 citron

Un petit morceau
de gingembre
(facultatif)



Passez les ingrédients à l'extracteur
ou mixez-les avec un peu d'eau,
puis filtrez si besoin. Servez frais.

Pourquoi on l'aime



Une belle couleur intense
et une association douce,
légèrement terreuse et fruitée.



SANTÉ
NATURELLE



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE
DURABLE



VITALITÉ
NATURELLE

Plus de couleurs
pour une vie plus belle



Naturellement Votre

“ Le vert évoque la fraîcheur, l'équilibre et le renouveau. ”

PAGE 6 – RECETTE 4

Détox
en douceur

4. Le Vert Fraîcheur

Concombre, céleri & pomme verte



Ingrédients

- 1/2 concombre
- 2 branches de céleri
- 1 pomme verte
- 1 poignée d'épinards
- 1/2 citron



Préparation

Passez les ingrédients à l'extracteur ou mixez-les avec un peu d'eau, puis filtrez si besoin. Servez bien frais.



Pourquoi on l'aime

Un jus végétal, léger et rafraîchissant, parfait pour une pause fraîcheur.

Fraîcheur
au naturel



SANTÉ
NATURELLE



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE
DURABLE

Un petit geste
grand pour vous

Naturellement Votre



Le vert profond inspire la force intérieure
et la régénération.



Page 7
Recette 5



Force
au naturel

Un plein
d'énergie

5. Le Vert Profond

Épinards, concombre & persil



Ingrédients



2 poignées d'épinards



1/2 concombre



Une petite poignée de persil



1 branche de céleri



1/2 citron



1/2 pomme verte si besoin



Préparation

Passez les ingrédients à l'extracteur ou mixez-les avec un peu d'eau, puis filtrez si besoin. Servez frais.



Pourquoi on l'aime

Un jus vert plus intense, idéal pour varier les saveurs et les couleurs.



SANTÉ
NATURELLE



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE
DURABLE



PLAISIR
NATUREL



Naturellement Votre



Plus de couleurs
pour une vie plus belle

*"Le rouge vif réveille l'enthousiasme
et donne du caractère à votre routine."* ♥

6. Le Rouge Vif

Betterave, pomme & citron

Un jus plein d'énergie ♥

*Santé
Énergie
Vitalité* ♥



Ingrédients



1/2 petite betterave



2 pommes



1/2 concombre



1/2 citron



Un petit morceau
de gingembre (facultatif)



Préparation

Passez les ingrédients à l'extracteur
ou mixez-les avec un peu d'eau,
puis filtrez si besoin. Servez bien frais.



Pourquoi on l'aime

Une recette colorée, douce et pratique
avec des ingrédients faciles à trouver.

*Plus de couleurs
pour une vie plus belle* ♥

Petits
choix
grands
bienfaits
♡

Et maintenant ?

Choisissez votre couleur du jour et commencez simplement. L'essentiel est de faire de la place aux végétaux, à la fraîcheur et à la régularité dans votre quotidien. ♡

Mes 5 conseils



Commencez par 2 à 3 jus par semaine.



Variez les couleurs au fil des jours.



Privilégiez des jus frais, préparés juste avant consommation.



Ne remplacez pas tous vos repas par des jus.



Associez-les à une alimentation équilibrée.

Restons connectés



Facebook : Naturellement Votre



Instagram : Naturellement_votre01



TikTok : Coach Richy



Site : naturellement-votre.com

Une vie
plus saine,
plus colorée,
plus vous
♡



♡ Merci d'avoir téléchargé ce guide gratuit. ♡
Prenez soin de vous, naturellement.

Coach Richy
♡

Naturellement Votre



SANTÉ
NATURELLE



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE
DURABLE

Plus de couleurs
pour une vie plus belle
♡