

자연원
from nature

색깔있는
오'클렌즈

삶의 컬러를 바꾸는
색깔있는 - 오'클렌즈



5' Cleanse

색깔있는
오'클렌즈

**5가지 컬러를 하루 5번 즐기는
체계적이고 건강한 클렌즈 프로그램**

세계적으로 열풍이 불고 있는 "클렌즈"에 대해 아시나요?
"클렌즈"는 단순히 다이어트를 하는 것이 아니라 일정기간 자극적인 음식
섭취를 줄이고, 과일 및 채소 주스를 음용하여 몸을 비우고,
체질개선에 도움을 주는 식이요법입니다.

"자연원"은 고객님의게 더 건강하고,
더 체계적인 클렌즈 프로그램을 드리기 위해 고민하였고,

과일채소의 항산화 영양성분인 피토케미컬을 살릴 수 있도록
23가지의 원료를 선별하여 통째로 착즙하고, 통째로 블렌딩하였을 뿐만 아니라
세계 각국이 동참 중인 [5 A Day 캠페인]을 도입하여 하루 5번 즐기는
"오클렌즈" 프로그램을 개발하였습니다.



**Five a day
캠페인**

미국보건복지부 권장, 영양 균형을 위해 다양한 과일/채소를
매일 5회 섭취하자는 캠페인
호주, 캐나다, 독일, 일본 등 세계 각국이 동참

삶의 컬러를 바꾸는 색깔있는 오'클렌즈

01

**23가지 과일,채소를 물 한방울 넣지 않고
통째로 갈고, 통째로 착즙한 클렌즈 주스**
(5포 기준 / 1포당 180ml)

02

5가지 컬러, 5가지 피토케미컬을 하루에!

그린:클로로필(엽록소), 오렌지: 베타카로틴, 퍼플: 안토시아닌, 옐로우:플라보노이드, 레드:라이코펜
피토케미컬은 비타민, 무기질과 함께 미량 영양소로 분류되어 제 7의 영양소로 불리는 물질이며 항산화 및 항염증, 항균 등 다양한 특징을 가지고 있습니다.

03

세계적인 1일 5회 섭취 프로그램

세계 각국이 동참하고 있는 5 a Day 캠페인에 따라
하루 5회 섭취하는 세계적인 프로그램
(7시 그린 / 10시 오렌지 / 13시 퍼플 / 16시 옐로우 / 19시 레드)

04

5가지 無첨가의 건강한 클렌즈

無물, 無설탕, 無합성향료, 無구연산, 無안식향산나트륨

05

착즙(Squeeze)과 블렌딩(Blending)을 동시에!

물 한방울 넣지않고 그대로 갈고 착즙하여 영양소는 유지하고 든든하게

06

원할 때 시작하고, 언제 어디서나 즐기세요

HTST(High Temperature Short Time) 공법과 다중파우치를 적용하여
상온보관이 가능하므로 언제든지 시작하고, 어디서나 간편하게 보관하세요~





가벼운 하루의 시작
AM 7:00



Green 그린

- 피토케미컬 : 클로로필 (3698 μ g / 100g 기준) · 1회 제공량 180ml
- 음용시간 : AM 7시 · 열량 : 90 kcal



활력 충전, 활기찬 하루!
AM 10:00



Orange 오렌지

- 피토케미컬 : 베타카로틴 (227 μ g / 100g 기준) · 1회 제공량 180ml
- 음용시간 : AM 10시 · 열량 : 90 kcal



바쁜 일상에도 생생하게!
PM 1:00



Purple 퍼플

- 피토케미컬 : 안토시아닌 (16237 μ g / 100g 기준) · 1회 제공량 180ml
- 음용시간 : PM 1시 · 열량 : 105 kcal



상쾌한 생기 상쾌한 기분!
PM 4:00



Yellow 옐로우

- 피토케미컬 : 플라보노이드 (5305 μ g / 100g 기준) · 1회 제공량 180ml
- 음용시간 : PM 4시 · 열량 : 95 kcal



지친 하루를 릴렉스!
PM 7:00



Red 레드

- 피토케미컬 : 라이코펜 (173 μ g / 100g 기준) · 1회 제공량 180ml
- 음용시간 : PM 7시 · 열량 : 80 kcal



1 Day program

클렌즈 입문 단계 & Short Cleanse

클렌즈를 처음 도전하시는 분, 주 1회 부담없이 하시고 싶으신 분
과식 후 하루를 가볍게 비우고 싶으신 분

· 1일 프로그램 총 열량 : 460 Kcal



Tip 충분히 수분을 섭취해주세요.

2-3 days program

단기 & 주말 프로그램

바쁜 스케줄로 긴 시간 내기가 어려우신 분
리프레쉬 되는 주말을 보내고 싶으신 분



바나나



너츠 25 g



삶은달걀

· 2일 프로그램 총 열량(너츠 포함) : 1,111 Kcal

· 3일 프로그램 총 열량(바나나, 너츠, 삶은달걀 포함) : 1,651 Kcal

	AM 7:00	AM 10:00	PM 1:00	PM 4:00	PM 7:00
1 Day	Green 90 kcal	Orange 90 kcal	Purple 105 kcal	Yellow 95 kcal	Red+바나나 80 kcal
2 Day	Green 90 kcal	Orange 90 kcal	Purple+너츠25g 203 kcal	Yellow 95 kcal	Red 80 kcal
3 Day	Green+삶은달걀 170 kcal	Orange 90 kcal	Purple 105 kcal	Yellow 95 kcal	Red 80 kcal

Tip 허기짐을 견디기 힘들시면 견과류 또는 과일 1개 정도 섭취하시고, 충분히 휴식해 주세요.

5 Days program

클렌즈 정식 단계

평소 자극적인 식습관으로 체질개선이 필요하신 분
불규칙한 식생활로 식이요법 도움을 원하시는 분



사과



바나나



너츠 25 g



삶은달걀



생채소

살색간

배고플경우
견과류 추가섭취하세요.
(아몬드/땅콩/호두등)

	AM 7:00	AM 10:00	PM 1:00	PM 4:00	PM 7:00
1 Day	미온수 Green + 바나나or사과	Orange	Purple	Yellow	Red
2 Day	미온수 Green + 바나나or사과	Orange	Purple 너츠 25 g or 삶은달걀1개	Yellow	Red 생채소 150 g-200 g 섭취
3 Day	미온수 Green + 바나나or사과	Orange	Purple 너츠 25 g or 삶은달걀1개	Yellow	Red 생채소 150 g-200 g 섭취
4 Day	미온수 Green + 바나나or사과	Orange	Purple 너츠 25 g or 삶은달걀1개	Yellow	Red 생채소 150 g-200 g 섭취
5 Day	미온수 Green + 바나나or사과	Orange	Purple 너츠 25 g or 삶은달걀1개	Yellow	Red 생채소 150 g-200 g 섭취

Tip

1. 5일 동안 프로그램을 하기 어려우시면 2, 3일 프로그램을 하셔도 괜찮아요!
2. 공복을 참기 힘들실 경우 생과일 1개 정도 추가 섭취하세요.
3. 주기적으로 프로그램 체험을 하시면 체내 밸런스에 많은 도움이 됩니다.

보식일

클렌즈 프로그램 종료 후 소화기관의 적응을 위해 일반적으로 넘어가기 전 꼭 필요한 과정이에요.
클렌즈 종료 후에는 1~2일간 보식해 주세요.

자극적인 음식은 피하시고 부드러운 저염식을 드실 것을 권장합니다.

*추천 저염식 - 죽, 샐러드, 닭가슴살, 삶은달걀, 찐 감자(고구마), 자연원 해오주스/유기농콩밭 등

자연원

from nature

“ 자연과 가장 가까운 재료로 만드는 건강하고 맛있는 식품 브랜드로 ”
과일/채소 스쿼즈 주스의 10년간 축적된 제조/개발 노하우를 통해
소비자의 사랑을 받아 오고 있습니다.

• 클렌즈 주의 사항 •

클렌즈 전날

1. 2일 이상의 클렌즈 프로그램을 시작하시기 전날은 가급적 소식하거나
저염식으로 섭취하세요.

자극적인 음식 섭취 후 프로그램을 시작하시면 소화기간에 무리를 주어 허기짐과 불편을
느끼실 수 있습니다.

2. 프로그램 시작 전날은 음주를 삼가해 주세요.

음주 다음날 바로 클렌즈를 시작하면 몸에 이상 현상이 발생할 수 있으므로 삼가해 주세요.

클렌즈 시작 후

1. 클렌즈 중일 때는 음주와 카페인 음료를 삼가해 주세요.

클렌즈 도중 음주를 하시거나 커피 등 카페인 음료를 드실 경우 몸에 이상 현상이 생기거나
소화기간에 부담이 될 수 있으므로 삼가해 주세요.

2. 허기짐, 어지러움, 무기력증, 명현현상 등이 느껴질 경우 휴식을 취하세요.

3. 울렁거림, 어지럼증 등이 지속될 경우 즉시 프로그램을 멈추시고 꿀물을
타 드시거나 낮잠을 자는 등 충분한 휴식을 취하시고 보식을 드세요.

4. 클렌즈 중일 때는 물이나 과일/허브티를 충분히 마셔 몸 속 수분을 유지하세요.

클렌즈 종료 후

1. 1~2일간 보식을 드시면서 소화기관이 적응할 시간을 주세요.

보식은 일반적으로 넘어 가기 전 꼭 필요한 과정입니다. 클렌즈 후 바로 자극적인 음식을
드시 경우 소화기관에 무리가 가고, 몸에 이상현상이 생길 수 있습니다.

2. 보식은 죽, 샐러드, 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 달걀, 두부 등의 부드러운
저염식을 권장합니다.

색깔있는

오'클렌즈 Q&A

1. 오클렌즈 유통기한은 얼마나 되나요?!

오클렌즈는 유통기한이 1년입니다. 자연원만의 노하우로 HTST (High Temperature Short Time) 제조공법과 다중파우치를 적용하여 품질 유지 기한을 높였습니다. 다만, 개봉 후에는 빨리 드시고 남은 제품은 냉장 보관 하시기 바랍니다.

2. 오클렌즈도 냉창고에 보관해야 하나요?!

절대 아닙니다. 오클렌즈 보관 방법은 실온 보관이며 냉장고 이외의 장소에도 보관 가능합니다. 사무실, 헬스장, 여가 장소 등 가정 이외의 어떤 장소에서도 자유롭게 보관하세요. 다만 시원하게 드시고 싶을 경우 냉장고에 보관하셔도 됩니다.

3. 오클렌즈는 어떻게 먹나요?!

오클렌즈는 제품 그대로 개봉 후 바로 드세요. 따로 물을 넣고 희석하거나 보틀을 사용하지 않으셔도 됩니다. 소용량 파우치라 작은 가방, 외투주머니 등 휴대가 편리합니다.

4. 오클렌즈 먹는 순서가 있는데 꼭 지켜야 하나요?!

오클렌즈는 생활 리듬에 따라 5번 섭취할 수 있도록 각 제품의 맛, 영양, 성상 등을 연구 순서대로 드시는 것을 권장하지만, 여의치 않으실 경우 순서에 상관없이 드셔도 괜찮습니다.

5. 오클렌즈는 정해진 시간에 꼭 먹어야 하나요?

개인 스케줄에 따라 드시는 시간은 조절하셔도 됩니다. 첫 번째 드신 시간으로 부터 3시간 간격으로 드시는 것을 권장합니다.

6. 클렌즈 중에 운동을 병행하고 싶는데 괜찮은가요?!

운동은 하셔도 괜찮지만, 과격한 운동을 하실 경우 무리가 될 수 있으므로 가벼운 운동을 하시기 바랍니다.

7. 클렌즈 중에 약을 먹어도 괜찮은가요?!

오클렌즈는 다른 첨가물 없이 과일/채소를 그대로 갈거나 착즙하여 만들었기 때문에 일반 과일/채소를 드시는 것과 동일하다고 생각하시면 됩니다. 다만 23가지 과일/채소로 만들었기 때문에 특정 과일/채소에 알러지가 있거나 전문의약품을 꾸준히 드시고 계신 분은 의사와 상담 후 섭취하시기 바랍니다.

8. 임산부 또는 유아, 어린이도 먹어도 괜찮은가요?!

오클렌즈는 23가지 과일/채소로 만들었기 때문에 특정 알러지를 제외한 경우 문제가 없지만 원재료명을 정확히 확인 하신 후 드시는 것을 권장합니다.

오클렌즈의 매력에 빠져보세요~

