

자연원
from nature

색깔있는
오'클렌즈

삶의 컬러를 바꾸는 시간
색깔있는 - 오'클렌즈



5'CLEANSE



색깔있는

오'클렌즈

하루5번, 5가지 컬러!
전 세계에 열풍이 불고 있는
'클렌즈' 에 대해 아시나요?!

'클렌즈'는 단순한 다이어트를 하는 것이 아니라 일정 기간 동안 과일/채소만을 섭취 하며 몸을 비우는 식이요법 입니다. 자연원은 소비자에게 특별한 클렌즈를 드리기 위해 체계적인 클렌즈를 고민하였고 전세계적으로 확산 중인 5 A Day Campaign을 도입하여 과일/채소를 특별히 엄선하고 각 영양에 적합한 원료를 연구하여 몸을 비우고 영양을 채우는 오 클렌즈를 개발하게 되었습니다.



Five a day 캠페인



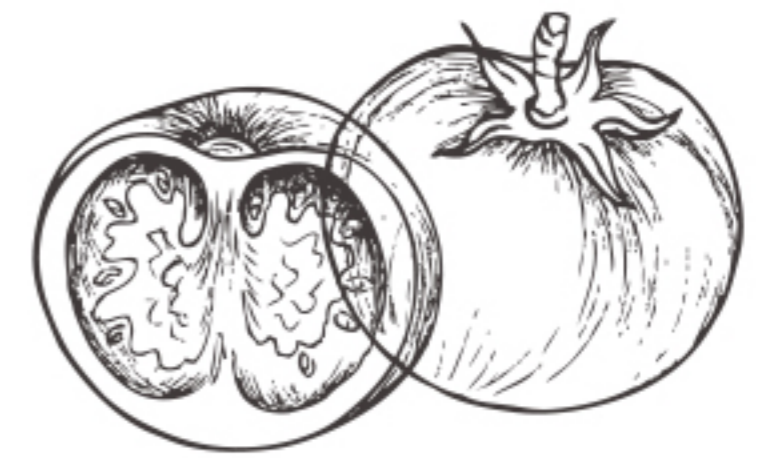
1991년 미국 국립암연구소 채택,
영양균형을 위해 다양한 과일/채소
를 매일 5회 섭취 권장 캠페인
호주, 캐나다, 독일, 일본 등 세계
각 국이 동참



삶의 컬러를 바꾸는 시간!! 색깔 있는 오'클렌즈



01. 23가지 과일,채소를 물 한방울 넣지 않고
통째로 갈고 착즙한 클렌즈 주스



5가지 컬러,
5가지 피토케미컬

02.

(그린:클로로필, 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. 1일 5회 섭취 : 5 A DAY PROGRAM

(AM 7시 그린 / AM 10시 오렌지 / PM 1시 퍼플 / PM 4시 옐로우 / PM 7시 레드)

5가지 無첨가

無 물, 無설탕, 無합성향료, 無구연산, 無안식향산나트륨



04.

05. 착즙(SQUEEZE) & 갈아서(BLENDING)

물한방울 넣지않고 그대로 갈고 착즙하여 영양소는 유지하고 든든하게



GREEN 그린

케일
샐러리
아스파라거스
키위
알로에, 사과



즐거운 스타트!

> 피토케미컬 : 클로로필 (7574 μ g)
> 음용시간 : AM 7시
> 1회 제공량 180ml
열량: 90 kcal



ORANGE 오렌지

당근, 오렌지
토마토
수박
패션후르츠
사과



활력 충전, 활기찬 하루!

> 피토케미컬 : 베타카로틴 (925 μ g)
> 음용시간 : AM 10시
> 1회 제공량 180ml
열량: 90 kcal



PURPLE 퍼플

블루베리
아로니아
블랙커런트
딸기, 사과



바쁜 일상에도 생생하게!

> 피토케미컬 : 안토시아닌 (53625 μ g)
> 음용시간 : PM 1시
> 1회 제공량 180ml
열량: 105 kcal



YELLOW 옐로우

레몬
오렌지
자몽
갈라만시
사과, 생강



상큼한 생기! 상쾌한 기분!

> 피토케미컬 : 플라보노이드 (11361 μ g)
> 음용시간 : PM 4시
> 1회 제공량 180ml
열량: 95 kcal



RED 레드

비트, 토마토
라즈베리
크랜베리
적양배추
레몬, 사과



지친 하루를 릴렉스!

> 피토케미컬 : 라이코펜 (902 μ g)
> 음용시간 : PM 7시
> 1회 제공량 180ml
열량: 80 kcal



자연원

from nature

ABOUT '자연원'

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

D-1

클렌즈 프로그램 준비!

하나, 클렌즈 프로그램 시작 전날은 **소식 또는 저염식**으로 섭취하세요.

> 과식 또는 자극적인 음식을 섭취하고 프로그램을 시행 시 소화기관에 무리가 생겨
허기짐과 불편함을 느낄 수 있습니다.

둘, 프로그램 시작 전날은 **음주**를 삼가 해주세요.

> 음주 후 프로그램 시작 시 몸에 이상 현상이 발생할 수 있으니 최대한 삼가해주세요.

D-DAY

클렌즈 당일!

하나, 프로그램 중 **음주, 카페인 음료**를 삼가 해주세요.

> 프로그램 중 음주, 커피를 할 경우 몸에 이상 현상 및 소화기관에 부담이 될 수 있으니
최대한 삼가해 주세요.

둘, **허기짐, 명현 현상, 어지럼증, 무기력증** 등이 느껴질 경우 휴식을 취하세요.

> 울렁거림, 어지럼증이 지속될 경우 즉시 프로그램을 멈추시고 꿀물을 타 먹거나
낮잠을 자는 등 충분한 휴식을 취한 후 보식을 드세요.

셋, 종료 후 **보식**을 드시면서 소화기관이 적응할 시간을 주세요. (부드러운 음식, 샐러드, 선식, 죽 등)

> 위축된 위장에 자극적인 음식을 드실 경우 몸에 무리가 될 수 있습니다..
> 보식은 클렌즈를 마치고 음식을 먹기 시작하여 일반식으로 돌아가는 과정입니다.

넷, 프로그램 기간 충분한 **물 또는 Tea(과일/허브)** 등을 충분히 마셔 몸 속 수분을 유지하세요.

1 day program

클렌즈 입문 단계 & short cleanse

클렌즈를 처음 도전하시는 분, 주 1회 정도 가볍게 하시고 싶은 분,
과도한 육류 섭취 또는 과식을 하여 단기 클렌즈를 원하시는 분

★ 1일 프로그램 [총 열량 : 460 kcal]

Day	7:00 AM	10:00 AM	1:00 PM	4:00 PM	7:00 PM
1일					
칼로리(kcal)	90	90	105	95	80

TIP : 1 day program 진행 시 물 등 충분한 수분 섭취를 해주세요.





2-3 days (weekend) program

단기 & 주말 프로그램

2 days / 3 days program은 단기로 잠시하거나 주말을 이용해 클렌즈를 하고 싶은 분

★ 2일 프로그램 [총 열량 : 1,111 kcal]

★ 3일 프로그램 [총 열량 : 1,651 kcal] 견과류/바나나/삶은달걀

Day	7:00 AM	10:00 AM	1:00 PM	4:00 PM	7:00 PM
1일					 + 바나나
칼로리(kcal)	90	90	105	95	173
2일			 + 너츠		
칼로리(kcal)	90	90	203	95	80
3일	 + 삶은달걀				
칼로리(kcal)	170	90	105	95	80

TIP : 2-3 days program 진행 시 허기짐을 견디기 힘들시면 견과류 또는 과일 1개 정도를 섭취하세요.

5 days program

클렌즈 정식 단계

건강한 식생활 및 식습관 개선, 건강 증진, 체질 개선,
식이요법에 도움을 원하시는 분

살색칸

▶ 배고플경우 견과류 추가섭취
하십시오. (아몬드/땅콩/호두등)

	7:00 AM	10:00 AM	1:00 PM	4:00 PM	7:00 PM
1일	<p>아침 7:00 가장먼저 미온수를 한잔 마십니다.</p>  <p>그린과 함께 바나나 OR 사과 한개를 같이 먹어요!</p>				
2일			  건강시리멀바 OR 삶은달걀 1개		  생채소 150g~200g 섭취
3일			  건강시리멀바 OR 삶은달걀 1개		  생채소 150g~200g 섭취
4일			  건강시리멀바 OR 삶은달걀 1개		  생채소 150g~200g 섭취
5일			  건강시리멀바 OR 삶은달걀 1개		  생채소 150g~200g 섭취

★ 보식일

6일째부터 일반식으로 넘어가기 전 꼭! 필요한 과정이에요~
자극적이고 딱딱한 음식은 피하시며 부드러운 저염식을 드시는 것을 권장합니다.
너무 급하게 드시다가 탈이 날 수도 있으니 천천히 음식을 음미해 보세요.
저염식 추천 : 죽, 샐러드, 닭가슴살, 삶은달걀, 찐 감자(고구마)등

TIP:

매일매일 : 하루 동안 약 2L의 충분한 물을 섭취해야 합니다.
물을 섭취하기 어려울 시 간단한 TEA 종류로 섭취하세요. (TEA 는 과일 / 허브티로 음용)

3일째 : 견디기 힘들시면 오늘까지만 하고 다음주에 나머지 2일을 다시 해도 괜찮아요!

5일째: 공복을 참기 힘들면 생과일 1개 정도 추가 섭취하세요!

주기적으로 프로그램 체험을 하시면 체내 밸런스에 많은 도움이 됩니다.



오'클렌즈 Q&A

1. 클렌즈주스는 보통 유통기한이 짧던데, 오 클렌즈 유통기한은 얼마나 되나요?!

> 오 클렌즈는 유통기한이 1년입니다. 자연원의 노하우를 통해 다중 파우치로 제조하여 품질 유지 기한을 늘렸습니다. 다만 개봉 후에는 가급적 빨리 드시기 바랍니다.

2. 오 클렌즈도 냉장고에 보관해야 하나요?!

> 절대 아닙니다. 오 클렌즈 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. 오 클렌즈는 어떻게 먹나요?!

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

4. 오 클렌즈 먹는 순서가 있는데 꼭 지켜야 하나요?!

> 오 클렌즈는 하루 5포를 섭취하는 것을 기반으로 하루 생활 리듬에 맞춰 섭취하도록 제품의 맛, 영양, 성상 등을 개발하였습니다. 따라서 순서대로 드시는 것을 권장해드리지만 시간 또는 사정상 지키지 못할 경우 순서에 상관 없이 드셔도 괜찮습니다. 대신 3시간의 간격으로 드시는 것을 권장합니다.

5. 프로그램 중에 운동을 병행하고 싶은데 괜찮은가요?!

> 프로그램 기간 동안 운동을 하셔도 괜찮지만 과격한 운동을 할 경우 몸에 무리가 될 수도 있으니 자제하시고 가벼운 운동을 하시기 바랍니다.

6. 프로그램 중에 약을 먹어도 괜찮은가요?!

> 오 클렌즈는 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 전문 의약품을 꾸준히 드시고 계신 분은 의사와 상담 후 섭취하시기 바랍니다.

7. 임산부 또는 유아, 어린이도 먹어도 괜찮은가요?!

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

오클렌즈의 매력에 빠져보세요~

