



OMJCHSLCBK13



OMJCHSXLCSV13

USER MANUAL
High-Speed Juicer
(CENTRIFUGE)

MANUEL DE L'UTILISATEUR
Extracteur de Jus Rapide
(CENTRIFUGE)

MANUAL DEL USUARIO
Exprimidor de Alta Velocidad
(CENTRIFUGADOR)



Omega®

Thank You _____	2
Important Safeguards _____	3
Grounded Plug _____	4
Know Your Omega _____	5
Dial Settings _____	6
Before Use _____	6
How to Assemble _____	7
How to Use _____	8
Disassemble Before Cleaning _____	9
Cleaning _____	9
Troubleshooting _____	10
Product Specifications _____	11
Notes _____	12
Benefits of Juicing _____	13-26
Recipes _____	27-42
French _____	43-88
Spanish _____	89-134







THANK YOU!

CONGRATULATIONS on the purchase of your new Omega® Juicer.

At Omega, we strive to develop technologically advanced machines that help deliver nutrition and flavor of the highest kind and closest to nature's purest form. We are driven by you, our brand supporters. Your enthusiasm helps us continue to reinvent and renew our line of juicers, high speed blenders and beverage equipment. Our team at Omega thanks you for supporting us for over 50 years!

Join us on:

INSTAGRAM @OmegaJuicing

FACEBOOK @OmegaJuicers

PRODUCT REGISTRATION, VISIT:

www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration

RECIPES, VISIT:

www.omegajuicers.com/recipes

CUSTOMER SERVICE:

Visit: www.omegajuicers.com

After using your Omega, we kindly ask you to rate the machine on www.OmegaJuicers.com

IMPORTANT SAFEGUARDS

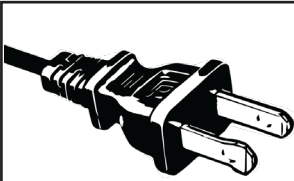
When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed to reduce the risk of fire, electric shock, and/or injury to persons including the following:

1. Read all instructions before using this product.
2. To protect against electric shock, do not place or immerse cord, plugs, or appliance in water or other liquid.
3. This appliance is not intended for use by children or by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Keep the appliance and its cord out of reach of children.
4. Turn the appliance OFF, then unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning. To unplug, grasp the plug and pull from the outlet. Never pull from the power cord.
5. Flashing light indicates ready to operate (models with stand-by mode). Avoid any contact with blades or moveable parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Do not attempt to replace or splice a damaged cord. Return appliance to the manufacturer (see warranty) for examination, repair or adjustment.
7. For appliances with markings on plug blade: This appliance has important markings on the plug blade. The attachment plug or entire cordset (if plug is molded onto cord) is not suitable for replacement. If damaged, the appliance shall be replaced.
8. The use of accessory attachments not recommended or sold by the appliance manufacturer may cause fire, electric shock or injury.
9. Do not use outdoors or for commercial purposes.
10. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces, including the stove.
11. Always make sure juicer cover is clamped securely in place before motor is turned on. Do not unfasten clamps while juicer is in operation. Do not attempt to defeat the clamps interlock mechanism.
12. Be sure to turn switch to OFF position after each use of your juicer. Make sure the motor stops completely before disassembling.
13. Do not put your fingers or other objects into the juicer opening while it is in operation. If food becomes lodged in opening, use food pusher or another piece of fruit or vegetable to push it down. When this method is not possible turn the motor off and disassemble juicer to remove the remaining food.
14. Do not use the appliance if the rotating sieve or the protecting cover is damaged or has visible cracks.
15. Models with a separable pulp container: Do not operate without the pulp container in place.
16. Do not use appliance for other than intended use. Misuse can cause injuries. Always use appliance on a dry, stable, level surface.
17. Do not cycle this appliance continuously for more than 5 minutes to avoid overheating the motor. Allow to cool between cycles.
18. The use of attachments not recommended or sold by the manufacturer may cause fire, electric shock or injury.
19. For House Hold Use Only.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS
HOUSE HOLD USE ONLY**

POLARIZED PLUG

North American models with polarized plugs:



POLARIZED PLUG

This appliance has a polarized plug, (one blade is wider than the other). As a safety feature to reduce the risk of electrical shock, this plug is intended to fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not

attempt to defeat this safety feature or modify the plug in any way. If the plug fits loosely into the AC outlet or if the AC outlet feels warm do not use that outlet.

POWER CORD INSTRUCTIONS:

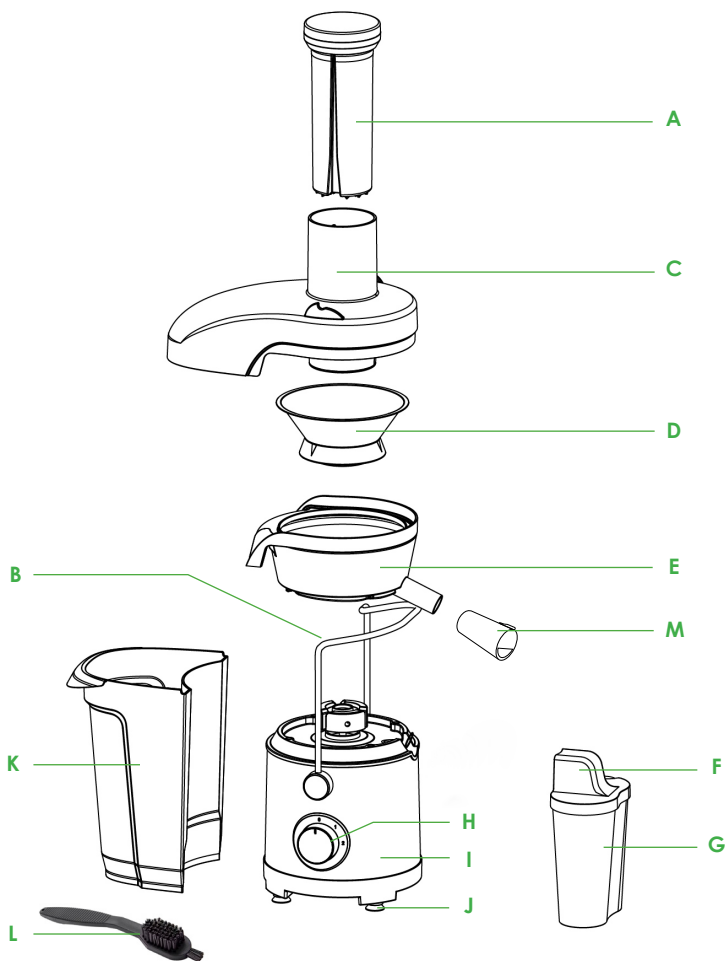
A short power-supply cord or detachable power-supply cord is provided to reduce risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. Longer detachable power-supply cords or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use. If a long detachable power-supply cord or extension cord is used:

- a. The marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance;
- b. The cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally; and
- c. If the appliance is of the grounded type, the cord set or extension cord should be a grounding type 3-wire cord.

Do not pull, twist or otherwise abuse the power cord.

Do not wrap the power cord around the main body of the appliance during or after use.

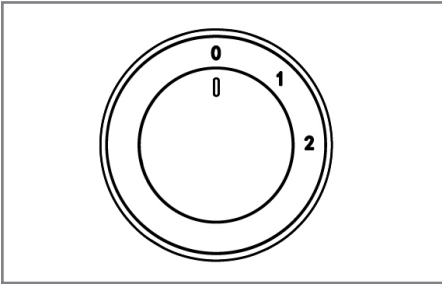
KNOW YOUR OMEGA



- A** Pusher
- B** Pull Rod/Safety Locking System
- C** Top Cover with Chute
- D** Filter Basket/ Blade
- E** Central Ring/Juice Bowl
- F** Splash Guard Lid
- G** Juice Container
- H** Variable Speed Dial /Off
- I** Housing/Motor/Base
- J** Sturdy Nonslip Feet
- K** Pulp Container
- L** Cleaning Brush
- M** Drip Stop Cap
(For Model OMJCHSXLV13)

DIAL SETTINGS

Your juicer has 2 speeds to accommodate a variety of fruits and vegetables.



(0) Off / Stop

(1) Low Speed - Soft fruits and vegetables, such as: watermelon, tomato, cucumber, and strawberry.

(2) High Speed - Harder fruits and vegetables, such as: carrots, beats, apples, and ginger.

BEFORE USE

Remove all packaging before using the Omega High-Speed Juicer.

Wash the Pusher, Top Cover with Chute, Filter Basket/Blade, Central Ring/Juice Bowl, Pulp Container, Splash Guard Lid, Juice Container in warm, soapy water with a soft cloth or sponge. They can also be washed in the top rack of the dishwasher. Rinse and dry thoroughly.

HOW TO ASSEMBLE

1



STEP 1

Place Central Ring/Juice Bowl onto the motor base. Aligning the juice outlet with the juice outlet notch.

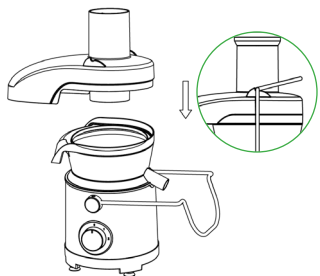
2



STEP 2

Place the Filter Basket/Blade inside the Central Ring/Juice Bowl. Turn it left and right and push down making sure it's properly inserted.

3

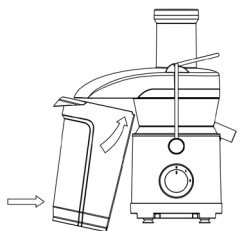


STEP 3

Place the top cover with chute onto the Filter Basket/Blade and Central Ring/Juice Bowl assembly. Lock it by pressing down. Lift the Pull Rod / Safety Latch and press it toward top cover button softly to lock it.

Note: Product will not work if safety latch is not in place.

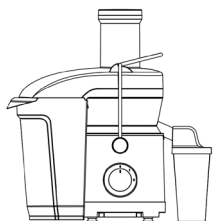
4



STEP 4

Place the Pulp Container under pulp chute. Then push it up to secure it upright and stabilize the assembled juicer.

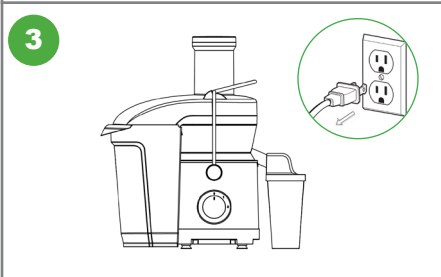
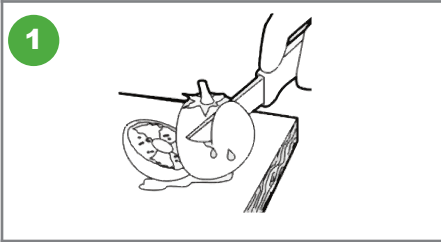
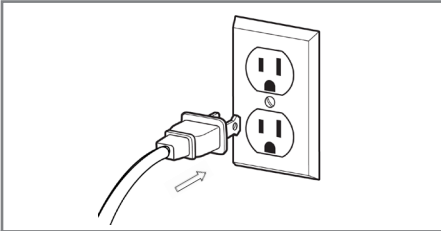
5



STEP 5

Place the juice cup under juice outlet. This product comes with a juice cup. Turn the Variable Speed Dial to choose the desired speed. Continuous operation time should be less than 1 minute.

HOW TO USE



NOTE

Operation time is ≤ 1 minute.
Be sure the Variable Speed Dial is turned to OFF (0) position before powering on.

STEP 1

Wash all fruits or vegetables and cut into pieces. Remove pits, hard seeds, thick skin and hard shells.

STEP 2

Turn the dial to select between speed 1 or 2. Gradually put cut fruit into feed chute and press down with the Pusher if necessary. Do not push too hard. If there is too much pulp in outlet or if the juice is overflowing in juice cup, turn off the unit by turning the dial OFF (0) position.

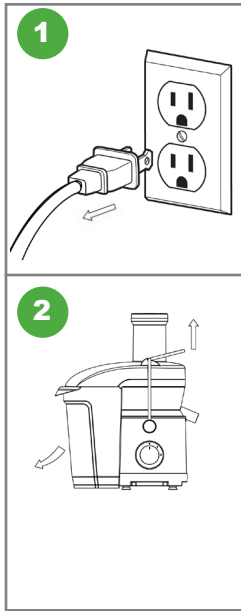
WARNING: Do not put your finger/hand or other objects into feed chute!

STEP 3

Once juicing is complete, turn dial OFF (0) position and unplug the power cord from outlet.

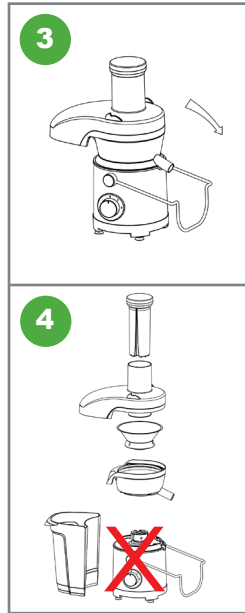
For model **OMJCHSXLCSV13**: Once juicing is complete, twist the Drip Stop Cap up into closed position to stop juice from dripping. Turn the dial OFF (0) position and unplug the power cord from outlet.

DISASSEMBLE BEFORE CLEANING



STEP 1
Before disassembling your juicer, make sure unit is off and power cord is unplugged.

STEP 2
Remove Pusher and Pulp Container.



STEP 3
Pull down the Pull Rod/Safety Locking System and open the top cover.

STEP 4
Remove parts above motor housing (body). Excluding the body – follow cleaning instructions listed in the cleaning section

CLEANING



1. Always wash after each use. Wash the Pusher, Top Cover with Chute, Filter Basket/Blade, Central Ring/Juice Bowl, Pulp Container, Splash Guard Lid, Juice Container in warm, soapy water with a soft cloth or sponge. They can also be washed in the top rack of the dishwasher. Rinse and dry thoroughly.
2. Use a cleaning brush to remove pulp from Filter Basket/ Blade and Central Ring if necessary.
3. The outside of the Housing can be wiped with wet cloth. Do not immerse the Housing/Motor/Base in water or other liquids, and do not rinse under water or other liquids.
4. This product should be stored in a dry place and protected from direct UV exposure.

This appliance has no user serviceable parts. Any servicing beyond that described in the Cleaning Section should be performed by an Authorized Service Representative only.

See warranty available online.

TROUBLESHOOTING

Problem	Cause Analysis	Solution
ELECTRIC MOTOR HAS AN ODOR THE FIRST FEW TIMES.	<ul style="list-style-type: none"> WHEN USING THE JUICER FOR THE FIRST TIME, ODOR MAY BE EMITTED. 	<ul style="list-style-type: none"> IF THIS HAPPENS, ENSURE THERE IS SUFFICIENT VENTILATION AROUND THE APPLIANCE.
UNABLE TO START.	<ul style="list-style-type: none"> POWER PLUG IS NOT PLUGGED INTO THE OUTLET. THE PULL ROD / SAFETY LATCH IS NOT IN PLACE AND TOP COVER IS NOT PROPERLY SECURED. 	<ul style="list-style-type: none"> MAKE SURE THE UNIT IS OFF AND PLUGGED IN. TURN OFF THE UNIT, THEN UNPLUG IT. REMOVE ANY INGREDIENTS IF ALREADY ADDED. LIFT THE PULL ROD / SAFETY LATCH GENTLY THEN PRESS IT DOWN ENSURING TOP COVER ASSEMBLY IS SECURELY LOCKED IN PLACE.
STOPS WHILE USING.	<ul style="list-style-type: none"> LOW POWER VOLTAGE. EXCESSIVE INGREDIENTS PUSH THE ROD WITH EXCESSIVE FORCE. MOTOR OVERHEAT CONTROL PROTECTION. 	<ul style="list-style-type: none"> CHECK IF POWER IS OFF TURN OFF THE UNIT, THEN UNPLUG IT. REMOVE ANY INGREDIENTS IF ALREADY ADDED. LIFT THE PULL ROD / SAFETY LATCH GENTLY THEN PRESS IT DOWN ENSURING TOP COVER ASSEMBLY IS SECURELY LOCKED IN PLACE. RESTART IT AFTER STOPPING 20-30 MINUTES.
TOO MUCH PULP IN THE JUICE.	<ul style="list-style-type: none"> JUICE EXTRACTION SCREEN IS DAMAGED. TOO MUCH PULP IN THE CENTRAL RING. 	<ul style="list-style-type: none"> REPLACE THE SCREEN. CLEAN THE CENTRAL RING.
ABNORMAL VIBRATION OR LOUD NOISE.	<ul style="list-style-type: none"> IMPROPER INSTALLATION OF JUICE EXTRACTION SCREEN. UNSTABLE PLACEMENT OF PRODUCT OR CAME OFF OF FOOT PAD. EXCESSIVE INGREDIENTS. 	<ul style="list-style-type: none"> INSTALL JUICE EXTRACTION SCREEN IN PROPER PLACE. PLACE PRODUCT STABLY OR INSTALL THE FOOT PAD IN PROPER PLACE. DISCONNECT POWER AND TAKE OUT EXCESSIVE INGREDIENTS.
LOW QUANTITY OF JUICE.	<ul style="list-style-type: none"> TO MUCH PULP IN FILTER BASKET. PUSHING PUSHER WITH EXCESSIVE FORCE. 	<ul style="list-style-type: none"> CLEAN CENTRAL RING. PRESS THE PUSH ROD WITH LESS FORCE.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Product Name	Omega High-Speed Juicer (Centrifuge)
Model Name	OMJCHSLCBK13 / OMJCHSXLCSV13
Rated Voltage	120 VAC
Rated Frequency	60 Hz
Rated Power Consumption	1000 W
RPM	12500 RPM
Cord Length	47 inches (1.2 m)
Motor	Single-Phase Induction Motor
Weight	10 lb (4.5 kg)
Outward Dimension	8.8" Width (225 mm) 14.3" Length (364 mm) 17.5" Height (446 mm)
Rated Operating Time	Less than 12 minutes



OMJCHSLCBK13



OMJCHSXLCSV13



benefits of juicing



Metabolism is
converting food into
energy

You know when you eat a big meal and you can't move?

That's because all of your energy is going towards digesting, absorbing and metabolizing food. When you eat solids, chewing and enzymes break down the food... looking for the nutrients inside.

With the Omega High-Speed Juicer, all the nutrients are extracted for you, so your body doesn't have to do any of the work.



BENEFITS OF JUICING

Don't look at juicing as a meal replacement, look at it as a daily self-care practice.

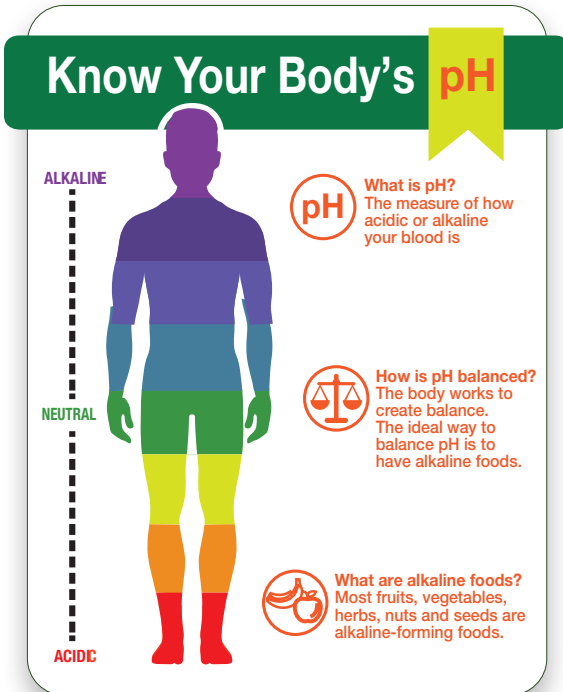
With Just One Daily Glass of Delicious, Freshly Made Juice Containing 80% Vegetables -

Your body becomes more alkaline.

Do you drink soda? Coffee? Alcohol? Do you eat processed food? Meat? Dairy? Grains, eggs, nuts...sugar? You are not alone, but when you eat too many of these acidic foods, and not enough vegetables, your body's pH can quickly become too acidic and will start to pull alkalizing minerals, like calcium, right from your bones in order to balance your blood pH.

Your body needs alkaline foods to balance out the acidic foods – and plants are the top alkalizers! Starting your day with a nutritious, alkalizing glass of pressed green juice is the most efficient way to avoid some of the scary health issues associated with being too acidic... like kidney stones, heart disease, osteoporosis, liver issues and even cancer.

Know Your Body's pH





Your gut health is improved.

You can't go anywhere without hearing about gut health. And why? Because we are almost ALL suffering from some type of gut issue...and ANYTHING we can do to optimize the way we digest, absorb and utilize the food we eat, the healthier we will be. If your gut health is compromised, it can affect every aspect of your health. Signs that you may have some gut issues include: gas and bloating, skin issues like acne and eczema, weight gain, fatigue, mood swings and depression, difficulty concentrating...even joint pain. All of these signs can point back to compromised gut health...but guess what...you can help heal your gut with one green juice a day!! With juicing, the compounds from the plant are delivered into your body in an easy-to-digest way. It's so easy to digest that you know you are able to absorb the vitamins, minerals and nutrients you need to rebuild your intestinal wall. Straight celery juice and broccoli juice are great for this! They can reduce intestinal inflammation and seal a leaky gut, improving your gut health which in turn improves your overall health and quality of life.

Signs that you may have gut issues:

- ✓ Food sensitivities or allergies
 - ✓ Digestive problems like gas and bloating
 - ✓ Weight gain
 - ✓ Skin issues like acne, eczema & rosacea
 - ✓ Fatigue
 - ✓ Mood swings
 - ✓ Autoimmune disorders
 - ✓ Depression
 - ✓ Anxiety
 - ✓ Difficulty concentrating
-

Your immune system gets stronger.





BENEFITS OF JUICING



Your toxic build up gets flushed out.

It's impossible to avoid toxins in the modern world.

They are in water, plastic, your clothing, your furniture, the air...toxins are impossible to avoid. Your liver is the primary organ for cleaning out toxins, but you have to nourish your liver for it to do it's job well. Green juices are great for your liver, especially cruciferous vegetables like broccoli, cabbage and bok choy.

When toxins build up in your body, you just don't feel good.

There may not be the kind of symptoms that have you running to your doctor, but some common indicators that you are in need of detox include: bad breath, overall fatigue, aches and pains, skin issues like acne and rashes and even weight gain. A green juice a day can clean out those toxins, get your liver in fighting shape and have you feeling yourself again in a few short weeks.



BENEFITS OF JUICING

WHY EAT ALL THIS?
JUICE IT!



EASY TO DRINK
+
EASY TO DIGEST

Green juices are loaded with vitamins and minerals that are easily absorbed right into your cells. Daily juicing can quickly build up the levels of the antioxidants you need to fight off sickness, like the beta carotene found in carrots, beets and spinach. Or the nutritious vitamin E, that's been shown to slow down the aging process, in chard, red peppers and broccoli. And don't forget the antioxidant king, vitamin C, from delicious juices made with kale, tomato and grapefruit! Your aging process slows down.

Free radicals cause oxidative stress. Oxidative stress results in aging. Antioxidants neutralize oxidative stress. So, the consumption of more antioxidants, which are found in concentrated amounts in fruits and vegetables will start putting the brakes on the aging process.

Your produce intake increases.

How many people are consuming at least 5 servings of fruits and veggies on a daily basis?

- Less than 1% of men & 4% of women ages 18 to 24
- Less than 6% of men & 9% of women ages 25 to 34
- Less than 14% of men & 16% of women ages 35 to 49
- Less than 24% of men & 22% of women ages 50 to 64

Studies performed at the University College London discovered that those who ate 7+ servings of fruits and veggies daily (a serving of fruit being 1 cup and 2 cups for leafy greens) were 42% LESS LIKELY to die prematurely.

They also discovered that these people were 25% LESS LIKELY to die from cancer.

Your energy level increases.

One serving of green juice provides a ton of easily digestible, essential vitamins and minerals. When your body receives this nutrition, every day, your energy levels pick up naturally... without caffeine or energy drinks.



the perfect juice

The power of celery juicing

Daily celery juicing is one of the quickest, most effective, health promoting practices you can add to your daily routine. With daily celery juicing you can start every day on the right foot with an easily digestible, highly condensed wallop of vitamins, minerals, phytonutrients, enzymes and chlorophyll. We like to look at celery juice more like medicine than a meal. There is so much nutrition packed into every glass that just one a day is going to transform your health, energy and outlook on life - especially if you haven't been getting enough daily produce!

Even if you don't like vegetables, a daily celery juice makes it easy to get vital nutrition down the hatch... for you, for your children, for everyone that you love. It couldn't be easier! You have fresh, nutritious celery juice in no time!

If you find the taste of celery juice too strong, juice half of a cucumber or half of an apple with the celery to adjust to the flavor. As you get used to it, keep increasing the ratio of celery until your juice is only celery. The greatest benefit comes from consuming celery juice on its own.

BENEFITS OF JUICING

Juicing vs. Blending

When it comes to juicing vs blending, we see them as two very different things. The High-Speed Juicer makes nutrient-rich, natural juice that the body absorbs easily and efficiently. It's a digestion no-brainer. Plus, there are so many extremely healthy ingredients you should be eating that you would NEVER blend in a smoothie! Like celery, cabbage, onion & garlic to name a few!

We suggest you drink your nutrient rich juice first thing in the morning, on an empty stomach. Then, don't eat or drink anything for 15 – 30 minutes. That's how you get the most nutritional benefits! All of the enzymes, all of the nutrition is quickly absorbed, without ANY obstacles. We like to think of your nutrient rich juice as your first thing, start-the-day-off-on-the-healthiest-foot, daily self-care practice, whereas a smoothie is a meal or snack.

Do both if you'd like to!



BENEFITS OF JUICING

JUICING

VS

BLENDING

SEPARATES JUICE FROM PULP & FIBER

BENEFITS:

- Better absorption of vitamins, minerals & phytonutrients.
- Juices are easy to digest.
- Without the fiber, you can pack more fruits & vegetables in.

BEST FRUITS & VEGETABLES TO JUICE

- Apples
- Pineapples
- Carrots
- Beets
- Cucumber
- Celery



NO PULP REMOVAL & NO SEPARATION

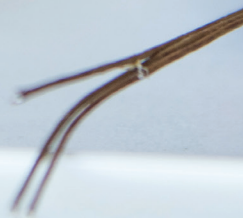
BENEFITS:

- Full of fiber, supporting digestive health & aiding in elimination.
- Satisfies hunger & sustains energy.
- Balances blood sugar.

BEST FRUITS & VEGETABLES TO JUICE

- Bananas
- Mango
- Berries
- Avocado
- Spinach
- Microgreens





recipes for inflammation

Inflammation, in the simplest sense, is your immune system fighting off something harmful. That can be an injury, virus, bacteria, toxins, even foods your body deems harmful to you. Long term exposure to immune system irritants such as infection, chemicals and inflammatory foods can result in chronic inflammation. Study after study shows chronic inflammation to be at the root of most disease. From allergies and asthma, to heart disease and cancer, to autoimmune diseases including rheumatoid arthritis and lupus, chronic inflammation is present and plays a big role.

Eating fruits and vegetables has shown to significantly help with reducing inflammation. Fresh juices make it so easy to increase your intake of the fruits and vegetables that contain the most anti-inflammatory compounds.

We've put together a few delicious combos that are easy to make, easy to drink and will give your inflammation a run for its money.

Fire Fighter

Prepare and juice

- 4 Carrots.**
- 1 Wedge Pineapple.**
- 1 Chunk Turmeric.**

Delicious, refreshing and full of the antioxidants that help squelch inflammation.



Apple Berry Elixir

Prepare and juice

- 2 Cups of Blueberries.**
- 2 Apples.**
- 2 Cups of Spinach.**

Blueberries are one of the top anti-inflammatory foods! Pair that with delicious apple and the inflammation curbing vitamin K found in spinach and you have a great way to start your day!



The Zesty Zinger

Prepare and juice

- 1 Lemon Wedge.**
- 1 Slice of Ginger.**
- 1 Cup of Grapes.**
- 1 Bunch of Kale.**

Ginger is a well-known inflammation buster. Coupled with the vitamin and mineral rich kale and the vitamin C in lemon, this juice is a powerhouse of prevention.



365 Celery Juice

Prepare and juice

- 1 Head of Celery.**

Celery juice is a natural anti-inflammatory! High in phytonutrients and antioxidants, this single ingredient juice couldn't be easier to create... and get down the hatch!





weight loss

The idea is not to lose weight to be healthy, it's that when we are healthy we lose unnecessary weight. When we increase the healthy foods we eat, we crowd out the unhealthy foods, and a byproduct of that is dropping unwanted pounds and inches. Starting your day with a fresh juice not only gives you the vitamins and minerals to reduce cravings, it sets the stage for having a healthy day. When you start with something super nutritious, you tend to make better decisions over the course of the day.

Bottoms up to healthy choices!



RECIPES

Green and Clean

Prepare and juice

2 Lemons.

4 Green Apples.

1 Cucumber.

Chock full of flavor, nutrients and antioxidants, this tart and hydrating blend is a fantastic way to start your day on the right foot.



Turn up the Beet

Prepare and juice

2 Lemons.

2 Carrots.

2 Apples.

2 Beets.

Start your day with this rainbow of phytonutrients and you're sure to continue making healthy food choices throughout the day.



RECIPES

Spice of Life

Prepare and juice

1 Lemon.

1 Cucumber.

1 Chunk Ginger.

1 Pinch Cayenne.

Wake up your metabolism with this zesty powerhouse! These simple ingredients are full of the nutrition and flavor you need to spice up your morning!



365 Celery Juice

Prepare and juice

1 Head of Celery.

Celery juice is a natural anti-inflammatory! High in phytonutrients and antioxidants, this single ingredient juice couldn't be easier to create... and get down the hatch!





RECIPES

mood

We're tired, we're cranky, we have a hard time focusing...all of that typically leads to being in a bad mood. When we're properly hydrated and nourished, that can have a huge impact on our daily temperament and our ability to focus and pay attention. These recipes give you what you need to clear your head and keep on keeping on, with a smile on your face.

The Juice Buzz

Prepare and juice

2 Lemons.

4 Green Apples.

1 Cucumber.

Spinach.

You'll have smiles for miles when you start your day off with this light, refreshing, nutrient packed masterpiece!



Fog Lifter

Prepare and juice

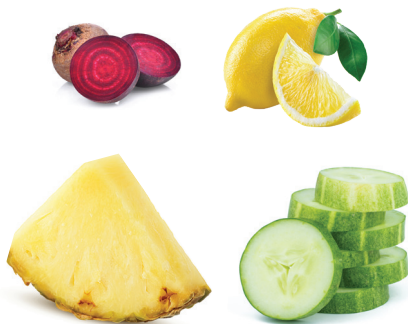
1 Beet.

1 Lemon.

2 Pineapple Spears.

1 Cucumber.

Brain fog can be a real bummer. Clear the skies with this vitamin rich, refreshing dose of healthy antioxidants.



365 Celery Juice

Prepare and juice

1 Head of Celery.

Start your day off with refreshing, hydrating, celery juice and instead of the typical ups and downs of the day, see how even you feel!





RECIPES

energy

Not enough sleep. The afternoon slump. It's time to workout and you've got no juice. There are so many reasons we reach for coffee, energy drinks and anything we can get our hands on to keep moving. They work for a little while, but then you crash. These juices give you the energy you need, in a way that offers nutrition and even, crash-free energy. Start your day with fresh juice, or reach for a juice when you need to recharge, you'll feel the difference in days.

Agua Zesta

Prepare and juice

Watermelon Spears.
1 Chunk Ginger.

Full of flavor, phytonutrients, vitamins and enzymes...you'll love starting your day with this beautiful and tasty juice!



Morning Glory

Prepare and juice

4 Carrots.
1 Chunk Ginger.
2 Lemons.

Full of flavor, phytonutrients, vitamins and enzymes...you'll love starting your day with this beautiful and tasty juice!



365 Celery Juice

Prepare and juice

1 Head of Celery.

Forget coffee, the best way to start your day with clean, energizing, nutritious fuel...celery juice. This simple, one ingredient juice has an entire movement behind it! They all agree, they have more energy throughout the day!





RECIPE

sleep

In a stress filled world, we all have a hard time getting a good night of rest. Whether you have a hard time falling asleep, or staying asleep, the nutrition packed juices in this section will help you get the zzz's you need. Juicing for sleep gives your body the vitamins and minerals it needs to truly rest. This isn't a quick fix that will leave you groggy in the AM, following a juicing lifestyle gets to the root of the problem and helps you sleep all night, every night.

Shut Eye

Prepare and juice

4 Leaves Romaine Lettuce.

1 Handful Parsley.

1/2 Cucumber.

2 Carrots.

1 Rib Celery.

Add this soothing juice to your nighttime routine, no less than an hour before you go to bed. Within days, you'll feel a difference.

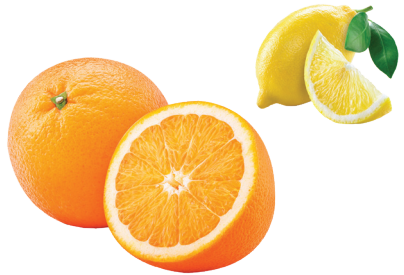


Citrus Soother

Prepare and juice

2 Lemons. 2 Oranges.

Vitamin C has been shown to reduce cortisol, the stress hormone that is often associated with sleep issues. Enjoy this delicious juice no less than an hour before bed and get ready to sleep the night away.



Cucumber Slumber

Prepare and juice

1 Cucumber. 1 Lemon. Green Apple.

Cucumbers contain a lot of magnesium, a mineral which has shown to help with both sleep quality and duration. Enjoy this delicious juice no less than an hour before bed and get ready make some zzz's.





RECIPES

constipation

Even though it's one of the most frequently reported gastrointestinal issues, no one likes to talk about constipation. Getting backed up is a horrible feeling. The bloating, the discomfort, the frustration...it's pretty horrible. Quick fix, over the counter solutions don't get to the root of the problem in the same way that daily proper nutrition can. Simply add one of these juices to your day and we're confident you'll see "movement" in the right direction.

The Unicorn

Prepare and juice

½ Head Red Cabbage.

2 Lemons.

1 Apple.

Cabbage has been shown to soften stool, which can help keep things moving.

But who likes to eat cabbage?

Now you can drink it in this delicious, stunningly beautiful drink. You won't believe how pretty this juice is!



Clean and Green

Prepare and juice

1 Pear.

1 Lemon.

2 Handfuls Spinach.

Pears have always been a go-to fruit when the topic of constipation comes up.

This refreshing blend has all the vitamins, minerals and enzymes you need to get your digestive juices flowing.





Omega®

Merci	48
Consignes de sécurité importantes	49-50
Fiche de mise à la terre	50
Connaissez votre Omega	51
Réglages du cadran	52
Avant l'utilisation	52
Montage	53
Utilisation	54
Démonter avant le nettoyage	55
Nettoyage	55
Dépannage	56
Caractéristiques du produit	57
Remarques	58
Avantages de la réalisation de jus	59-72
Recettes	73-88







MERCI!

FÉLICITATIONS pour l'achat de votre nouvel appareil Extracteur de Jus Rapide de Omega.

Omega s'efforce de développer des appareils technologiquement avancés qui aident à livrer une nutrition et une saveur de la plus haute qualité et aussi proches de leur forme naturelle pure que possible. C'est vous, les amis de notre marque, qui nous guidez. Votre enthousiasme nous aide à continuer à réinventer et à renouveler notre gamme d'extracteurs de jus, mélangeurs à haute vitesse et équipement pour les boissons. L'équipe d'Omega vous remercie de votre fidélité depuis plus de 50 ans!

Veillez nous joindre sur :

INSTAGRAM @OmegaJuicing

FACEBOOK @OmegaJuicers

POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT, VEUILLEZ VISITER :

www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration

POUR LES RECETTES, VEUILLEZ VISITER :

www.omegajuicers.com/recipes

POUR LE SERVICE À LA CLIENTÈLE :

Visitez le site : www.OmegaJuicers.com

Une fois que vous avez utilisé votre produit Omega, nous vous prions de bien vouloir évaluer l'appareil sur www.OmegaJuicers.com

IMPORTANT SAFEGUARDS

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, les mesures de sécurité de base doivent toujours être suivies pour réduire le risque d'incendie, de choc électrique et/ou de blessures corporelles, notamment les suivantes :

1. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
2. Pour éviter tout risque de décharge électrique, ne placez pas ou ne plongez pas le cordon, les fiches ou l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
3. L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou sans expérience ni connaissances. Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé près des enfants. Les enfants doivent rester sous surveillance afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. Gardez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de la portée des enfants.
4. Éteignez l'appareil, puis débranchez-le de la prise secteur lorsqu'il n'est pas utilisé, avant de remettre des pièces ou de les enlever, et avant de le nettoyer. Laissez-le refroidir avant de monter ou de démonter les pièces amovibles, et avant de le nettoyer. Pour débrancher, saisissez la fiche et retirez-la de la prise secteur. Ne tirez jamais sur le cordon d'alimentation.
5. Le voyant clignotant indique que l'appareil est prêt à fonctionner (modèles avec mode veille). Évitez tout contact avec les lames ou les pièces mobiles.
6. N'utilisez aucun appareil avec un cordon d'alimentation ou une fiche électrique endommagé(e), ni après un dysfonctionnement ou une détérioration quelconque. N'essayez pas de remplacer ou de réparer un cordon d'alimentation endommagé. Renvoyez l'appareil au fabricant (voir la garantie) pour examen, réparation ou réglage.
7. Pour les appareils avec des marquages sur la broche de fiche : cet appareil a des marquages importants sur la broche de fiche. La fiche de raccordement ou l'ensemble cordon d'alimentation entier (si la fiche est moulée sur le cordon d'alimentation) ne convient pas au remplacement. S'il/elle est endommagé(e), l'appareil doit être remplacé.
8. Utiliser des accessoires qui ne sont pas recommandés ou vendus par le fabricant de cet appareil peut provoquer un incendie, une électrocution ou une blessure.
9. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou à des fins commerciales.
10. Ne laissez jamais le cordon d'alimentation pendre au bord de la table ou du comptoir, ni entrer en contact avec des surfaces chaudes (y compris la cuisinière).
11. Veillez toujours à ce que le couvercle de la centrifugeuse soit solidement fixé avant que le moteur ne soit allumé. Ne détachez pas les pinces lorsque la centrifugeuse est en marche. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage des pinces.
12. Veillez à mettre l'interrupteur en position OFF après chaque utilisation de votre centrifugeuse. Assurez-vous que le moteur est complètement arrêté avant de démonter l'appareil.
13. Ne mettez pas vos doigts ou d'autres objets dans l'ouverture de la centrifugeuse alors qu'elle est en marche. Si un aliment est logé dans l'ouverture, utilisez un poussoir alimentaire ou un autre morceau de fruit ou de légume pour le pousser vers le bas. Si cette méthode n'est pas possible, éteignez le moteur et démontez la centrifugeuse pour enlever les aliments restants.
14. N'utilisez pas l'appareil si le tamis rotatif ou le couvercle de protection est endommagé ou présente des fissures visibles.
15. Modèles avec un contenant à pulpe séparable : n'utilisez pas si le contenant à pulpe n'est pas en place.
16. N'utilisez pas l'appareil à toute autre fin que celle prévue. Une mauvaise utilisation peut causer des blessures. Utilisez toujours l'appareil sur une surface sèche, stable et plane.

17. Ne faites pas tourner cet appareil en continu pendant plus de 5 minutes pour éviter de surchauffer le moteur. Laissez refroidir entre les cycles.
18. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
19. Pour usage domestique uniquement

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

FICHE POLARISÉE

Modèles nord-américains à fiches polarisées :



FICHE POLARISÉE

L'appareil possède une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Pour réduire les risques d'électrocution, la conception de la fiche ne permet l'insertion dans une prise polarisée que dans un seul sens. S'il est impossible d'insérer complètement la fiche dans la prise, la brancher

dans l'autre sens. Si elle ne s'enfonce toujours pas, communiquer avec un électricien qualifié. Ne pas tenter de contourner cette fonction de sécurité ou de modifier la fiche de quelque manière que ce soit. Si la fiche est lâche dans la prise CA ou que celle-ci est chaude, ne pas brancher l'appareil dans la prise.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON D'ALIMENTATION :

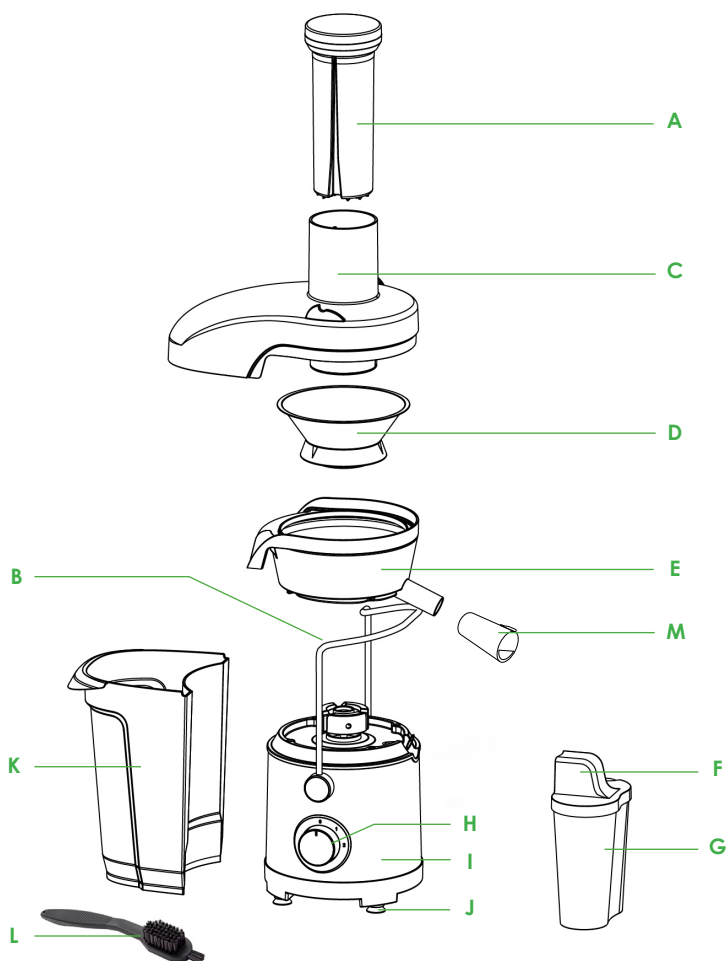
Un cordon d'alimentation court ou séparable est fourni pour réduire les risques que quelqu'un ne s'emmêle dans un long cordon ou ne trébuche sur celui-ci. Vous pouvez vous procurer une rallonge ou un cordon d'alimentation amovible plus long, mais il faut les utiliser avec précaution. Si un cordon d'alimentation amovible ou une rallonge est utilisé(e) :

- a. Les caractéristiques électriques du câble ou de la rallonge doivent être au moins aussi grandes que la puissance nominale de l'appareil;
- b. Le cordon d'alimentation doit être positionné de manière à ce qu'il ne s'enroule pas sur le comptoir ou la table où des enfants pourraient le tirer ou trébucher involontairement; et
- c. Si l'appareil est du type mis à la terre, le cordon ou la rallonge doit être un cordon à 3 fils de type mis à la terre.

Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation, ne pas le tordre et ne pas lui infliger de sévices mécaniques.

Ne pas enrouler le cordon d'alimentation autour du corps principal de l'appareil pendant ou après l'utilisation.

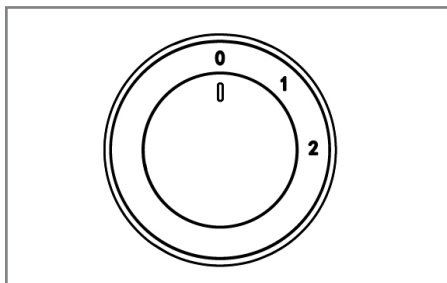
CONNAISSEZ VOTRE OMEGA



- | | |
|---|--|
| A Poussoir | H Cadran à vitesse variable/Arrêt |
| B Tige de traction/Système de verrouillage de sécurité | I Boîtier/Moteur/Base |
| C Couvercle supérieur avec goulotte | J Pieds antidérapants robustes |
| D Panier-filtre/Lame | K Récipient à pulpe |
| E Anneau central/Bol à jus | L Brosse de nettoyage |
| F Couvercle de protection contre les éclaboussures | M Bouchon anti-goutte
(Pour le modèle OMJCHSXLV13) |
| G Récipient à jus | |

RÉGLAGES DU CADRAN

Votre extracteur de jus dispose de 2 vitesses pour accueillir une variété de fruits et légumes.



(0) Off/Arrêt

(1) Basse vitesse – Fruits et légumes mous, tels que : la pastèque, la tomate, le concombre et la fraise.

(2) Haute vitesse – Fruits et légumes plus durs, tels que : les carottes, les betteraves, les pommes et le gingembre.

AVANT L'UTILISATION

Avant d'utiliser l'extracteur de jus rapide Omega, retirez tout l'emballage.

Lavez le poussoir, le couvercle supérieur avec goulotte, le panier-filtre/la lame, l'anneau central/le bol à jus, le récipient à pulpe, le couvercle de protection contre les éclaboussures et le récipient à jus à l'eau chaude et savonneuse, avec un chiffon doux ou une éponge. Ils peuvent également aller au lave-vaisselle, dans le panier supérieur. Rincez et séchez soigneusement.

MONTAGE

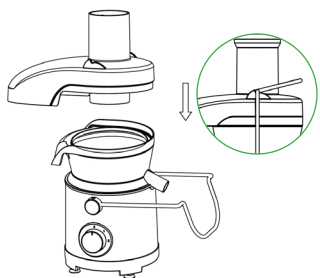
1



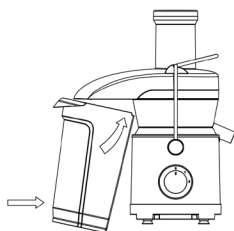
2



3



4



5



ÉTAPE 1

Placez l'anneau central/le bol à jus sur la base du moteur. En alignant la sortie de jus avec l'encoche de sortie de jus.

ÉTAPE 2

Placez le panier-filtre/la lame à l'intérieur de l'anneau central/du bol à jus. Tournez-le/la à gauche, à droite, puis appuyez vers le bas en vous assurant qu'il/elle est correctement inséré(e).

ÉTAPE 3

Placez le couvercle supérieur avec goulotte sur le panier-filtre/la lame et l'anneau central/le bol à jus. Verrouillez-le en appuyant vers le bas. Soulevez la tige de traction/le loquet de sécurité et appuyez doucement sur le bouton du couvercle supérieur pour le verrouiller.

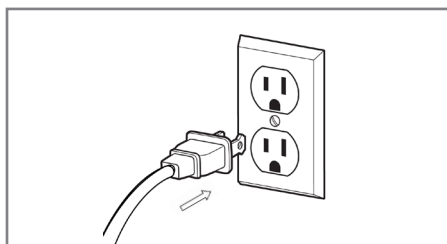
Remarque : le produit ne fonctionnera pas si le loquet de sécurité n'est pas en place.

ÉTAPE 4

Placez le récipient à pulpe sous la goulotte à pulpe. Ensuite, poussez-le vers le haut pour le fixer à la verticale et stabiliser l'extracteur de jus assemblé.

ÉTAPE 5

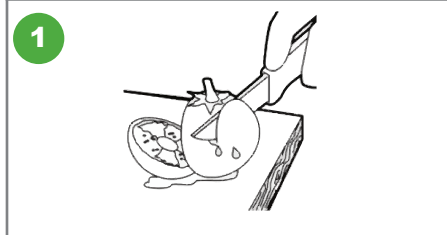
Placez le gobelet à jus sous la sortie de jus. Ce produit est livré avec un gobelet à jus. Tournez le cadran à vitesse variable pour choisir la vitesse souhaitée. La durée de fonctionnement continu doit être inférieure à 1 minute.



REMARQUE

Le temps de fonctionnement est ≤ 1 minute.

Assurez-vous que le cadran à vitesse variable est en position OFF (0) avant de le mettre sous tension.



1

ÉTAPE 1

Lavez tous les fruits ou légumes et coupez-les en morceaux. Enlevez les noyaux, les graines dures, la peau épaisse et les coquilles dures.

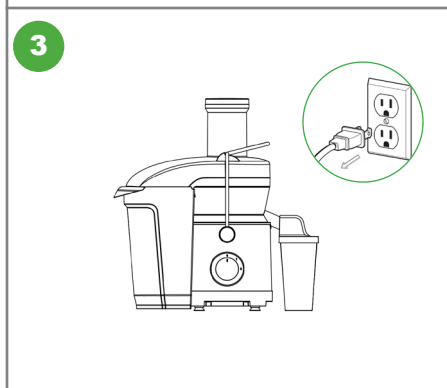


2

ÉTAPE 2

Tournez le cadran pour choisir entre la vitesse 1 ou 2. Mettez progressivement les fruits coupés dans la goulotte d'alimentation et appuyez sur le poussoir si nécessaire. Ne poussez pas trop fort. S'il y a trop de pulpe dans la sortie ou si le jus déborde dans le gobelet à jus, éteignez l'appareil en mettant le cadran en position OFF (0).

AVERTISSEMENT : ne mettez pas votre doigt/main ou d'autres objets dans la goulotte d'alimentation!



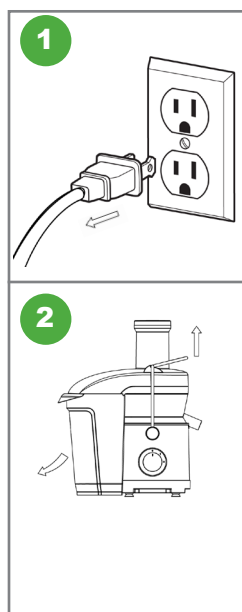
3

ÉTAPE 3

Une fois le jus terminé, mettez le cadran en position OFF (0) et débranchez le cordon d'alimentation de la prise.

Pour le modèle **OMJCHSXLCV13** : Une fois l'extraction du jus terminée, tournez le bouchon anti-goutte en position fermée pour empêcher le jus de couler. Une fois le jus terminé, mettez le cadran en position OFF (0) et débranchez le cordon d'alimentation de la prise.

DÉMONTER AVANT LE NETTOYAGE

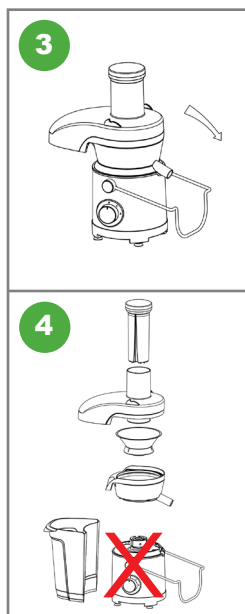


ÉTAPE 1

Avant de démonter votre extracteur de jus, assurez-vous que l'appareil est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché.

ÉTAPE 2

Retirez le poussoir et le récipient à pulpe.



ÉTAPE 3

Tirez la tige de traction/le système de verrouillage de sécurité vers le bas et ouvrez le couvercle supérieur.

ÉTAPE 4

Retirez les pièces au-dessus du boîtier (corps) du moteur. À l'exclusion du corps – suivez les instructions de nettoyage répertoriées dans la section Nettoyage

NETTOYAGE



1. Lavez toujours après chaque utilisation. Lavez le poussoir, le couvercle supérieur avec goulotte, le panier-filtre/la lame, l'anneau central/le bol à jus, le récipient à pulpe, le couvercle de protection contre les éclaboussures et le récipient à jus à l'eau chaude et savonneuse, avec un chiffon doux ou une éponge. Ils peuvent également aller au lave-vaisselle, dans le panier supérieur. Rincez et séchez soigneusement.
2. Utilisez une brosse de nettoyage pour retirer la pulpe du panier-filtre/de la lame et de l'anneau central si nécessaire.
3. L'extérieur du boîtier peut être essuyé avec un chiffon humide. N'immergez pas le boîtier/moteur/base dans l'eau ou d'autres liquides, et ne rincez pas sous l'eau ou d'autres liquides.
4. Ce produit doit être conservé dans un endroit sec et protégé de l'exposition directe aux UV.

L'appareil ne comporte aucune pièce réparable par l'utilisateur. Tout entretien à part celui décrit dans la section Nettoyage doit uniquement être effectué par un représentant autorisé du service.

Voir la garantie en ligne.

DÉPANNAGE

Problème	Analyse des causes	Solution
LE MOTEUR ÉLECTRIQUE DÉGAGE UNE ODEUR LES PREMIÈRES FOIS.	<ul style="list-style-type: none"> LORS DE LA PREMIÈRE UTILISATION DE L'EXTRACTEUR DE JUS, UNE ODEUR POURRAIT SE DÉGAGER. 	<ul style="list-style-type: none"> SI CE PHÉNOMÈNE SE PRODUIT, ASSUREZ UNE VENTILATION ADÉQUATE AUTOUR DE L'APPAREIL.
DÉMARRAGE IMPOSSIBLE.	<ul style="list-style-type: none"> LA FICHE D'ALIMENTATION N'EST PAS BRANCHÉE SUR LA PRISE. LA TIGE DE TRACTION/LE LOQUET DE SÉCURITÉ N'EST PAS EN PLACE ET LE COUVERCLE SUPÉRIEUR N'EST PAS CORRECTEMENT FIXÉ. 	<ul style="list-style-type: none"> ASSUREZ-VOUS QUE L'APPAREIL EST ÉTEINT ET BRANCHÉ. ÉTEIGNEZ L'APPAREIL, PUIS DÉBRANCHEZ-LE. RETIREZ TOUS LES INGRÉDIENTS S'ILS ONT DÉJÀ ÉTÉ AJOUTÉS. SOULEVEZ DOUCEMENT LA TIGE DE TRACTION/LE LOQUET DE SÉCURITÉ, PUIS APPUYEZ DESSUS EN VOUS ASSURANT QUE L'ENSEMBLE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR EST BIEN VERROUILLÉ EN PLACE.
L'APPAREIL S'ARRÊTE PENDANT SON UTILISATION.	<ul style="list-style-type: none"> TENSION D'ALIMENTATION FAIBLE. EXCÈS D'INGRÉDIENTS. PUSSEZ LA TIGE AVEC UNE FORCE EXCESSIVE. PROTECTION CONTRE LA SURCHAUFFE DU MOTEUR. 	<ul style="list-style-type: none"> VÉRIFIEZ SI L'ALIMENTATION EST COUPÉE. ÉTEIGNEZ L'APPAREIL, PUIS DÉBRANCHEZ-LE. RETIREZ TOUS LES INGRÉDIENTS S'ILS ONT DÉJÀ ÉTÉ AJOUTÉS. SOULEVEZ DOUCEMENT LA TIGE DE TRACTION/LE LOQUET DE SÉCURITÉ, PUIS APPUYEZ DESSUS EN VOUS ASSURANT QUE L'ENSEMBLE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR EST BIEN VERROUILLÉ EN PLACE. REDÉMARREZ-LE APRÈS L'ARRÊT DE 20 À 30 MINUTES.
TROP DE PULPE DANS LE JUS.	<ul style="list-style-type: none"> L'ÉCRAN D'EXTRACTION DE JUS EST ENDOMMAGÉ. TROP DE PULPE DANS L'ANNEAU CENTRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> REMPLACEZ L'ÉCRAN. NETTOYEZ L'ANNEAU CENTRAL.
VIBRATIONS ANORMALES OU BRUIT FORT.	<ul style="list-style-type: none"> MAUVAISE INSTALLATION DE L'ÉCRAN D'EXTRACTION DE JUS. POSITIONNEMENT INSTABLE DU PRODUIT OU DÉTACHEMENT DU COUSSINET DE PIED. INGRÉDIENTS EN EXCÈS. 	<ul style="list-style-type: none"> INSTALLEZ L'ÉCRAN D'EXTRACTION DE JUS AU BON ENDROIT. PLACEZ LE PRODUIT DE MANIÈRE STABLE OU INSTALLEZ LE COUSSINET DE PIED AU BON ENDROIT. DÉBRANCHEZ L'ALIMENTATION ET RETIREZ LES INGRÉDIENTS EN EXCÈS.
FAIBLE QUANTITÉ DE JUS.	<ul style="list-style-type: none"> TROP DE PULPE DANS LE PANIER-FILTRE. PUSSEZ LE POUSSOIR AVEC UNE FORCE EXCESSIVE. 	<ul style="list-style-type: none"> NETTOYEZ L'ANNEAU CENTRAL. APPUYEZ SUR LA TIGE DE POUSSÉE AVEC MOINS DE FORCE.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Nom du produit	Extracteur de jus rapide Omega (centrifuge)
Nom du modèle	OMJCHSLCBK13 / OMJCHSXLCV13
Tension nominale	120 VCA
Fréquence nominale	60 Hz
Consommation électrique nominale	1 000 W
TR/MIN	12 500 TR/MIN
Longueur du cordon	1,2 m (47 pouces)
Moteur	Moteur à induction monophasé
Poids	4,5 kg (10 lb)
Dimension vers l'extérieur	225 mm de largeur (8,8 po) 364 mm de longueur (14,3 po) 446 mm de hauteur (17,5 po)
Durée de fonctionnement nominale	Inférieure à 12 minutes



OMJCHSLCBK13



OMJCHSXLCV13



, les bienfaits de l'extraction de jus



Le métabolisme
convertit les aliments
en **énergie**

Vous connaissez la sensation quand vous avez mangé un gros repas et que vous n'arrivez pas à bouger?

C'est parce que toute votre énergie s'occupe à digérer, absorber et métaboliser les aliments. Quand vous mangez des matières solides, mâcher et les enzymes décomposent les aliments... à la recherche des éléments nutritifs qu'ils contiennent.

Avec l'appareil Extracteur de Jus Rapide Omega, tous les éléments nutritifs sont extraits pour éviter à votre corps d'avoir à faire le travail.



AVANTAGES DE LA RÉALISATION DE JUS

Ne considérez pas l'extraction de jus comme le remplacement d'un repas, mais plutôt comme une pratique quotidienne d'autogestion de la santé.

Avec un seul verre quotidien de délicieux jus fraîchement préparé, contenant 80 % de légumes -

Votre corps devient plus alcalin.

Buvez-vous des sodas? Du café? De l'alcool? Consommez-vous des aliments transformés? De la viande? Des produits laitiers? Des grains, des œufs, des noix... du sucre? Vous n'êtes pas seul(e), mais quand vous consommez trop de ces aliments acides et pas suffisamment de légumes, le pH de votre corps peut rapidement devenir trop acide et commencera à retirer les minéraux alcalifiant, comme le calcium, de vos os, afin d'équilibrer le pH de votre sang.

Votre corps a besoin d'aliments alcalins pour annuler les aliments acides - et les plantes sont les meilleurs alcaliseurs! Entamer votre journée avec un verre nutritif et alcalifiant de jus de légumes verts pressés est le moyen le plus efficace d'éviter certains des problèmes de santé effrayants associés à un excès d'acidité... comme les néphrites, les maladies du cœur, l'ostéoporose, les troubles du foie et même le cancer.

Connaissez le pH de votre corps

The diagram shows a human silhouette with a vertical dashed line to its left. The line is labeled 'ALCALIN' at the top, 'NEUTRE' in the middle, and 'ACIDE' at the bottom. The silhouette is color-coded: purple (top), blue, green, yellow, orange, and red (bottom).

En quoi consiste le pH?
La mesure dans laquelle votre sang est acide ou alcalin.

Comment le pH est-il équilibré?
Le corps s'efforce de créer un équilibre. La manière idéale d'équilibrer le pH est de consommer des aliments alcalins.

En quoi consistent les aliments alcalins?
La plupart des fruits, légumes, herbes, noix et graines sont des aliments qui produisent des éléments alcalins.



La santé de vos intestins est améliorée.

Vous ne pouvez aller nulle part sans entendre parler de la santé des intestins. Et pourquoi? C'est parce que nous souffrons pratiquement TOUS d'un certain type de trouble intestinal... et QUELLE QUE SOIT la solution nous permettant d'améliorer la façon dont nous digérons, absorbons et utilisons les aliments que nous consommons, notre santé s'en verra améliorée. Si votre santé intestinale est compromise, cela peut affecter tous les aspects de votre santé. Au nombre des signes que vous avez un trouble intestinal : le gaz et le ballonnement, les problèmes cutanés tels que l'acné et l'eczéma, la prise de poids, les sautes d'humeur et la dépression, la difficulté à se concentrer... même les douleurs articulaires. Tous ces signes peuvent signaler une santé intestinale compromise...mais attendez...vous pouvez aider à guérir vos intestins avec un jus de légumes verts par jour! Avec l'extraction de jus, les composés des plantes sont livrés directement dans votre corps d'une façon facile à digérer. La digestion est tellement facile que vous savez que vous pouvez absorber les vitamines, minéraux et éléments nutritifs dont vous avez besoin pour réparer votre paroi intestinale. Le jus de céleri pur et le jus de brocoli sont parfaits pour ça! Ils peuvent réduire les inflammations intestinales et sceller les fuites d'un intestin pour améliorer votre santé intestinale et améliorer ainsi votre santé générale et la qualité de votre vie.

Au nombre des **Signes** que vous avez un trouble intestinal : _____

- ✓ Les sensibilités ou allergies alimentaires
- ✓ Les troubles digestifs tels que le gaz et le ballonnement
- ✓ La prise de poids
- ✓ Les problèmes cutanés tels que l'acné, l'eczéma et la rosacée
- ✓ La fatigue
- ✓ Les sautes d'humeur
- ✓ Les maladies auto-immunes
- ✓ La dépression
- ✓ L'anxiété
- ✓ La difficulté à se concentrer

Votre système immunitaire devient plus robuste.





AVANTAGES DE LA RÉALISATION DE JUS



Votre accumulation toxique est éliminée.

Il est impossible d'éviter les toxines dans ce monde moderne. Elles se trouvent dans l'eau, le plastique, vos vêtements, vos meubles, l'air... elles sont impossibles à éviter. Votre foie est l'organe principal qui élimine les toxines mais vous devez le nourrir pour lui permettre d'accomplir son travail. Les jus de légumes verts sont parfaits pour votre foie, en particulier les légumes crucifères tels que le brocoli, le chou potager et le chou chinois. Quand les toxines s'accumulent dans votre corps, vous ne vous sentez pas bien. Il se peut que les symptômes ne vous fassent pas courir chez le médecin, mais au nombre des indicateurs communs que vous avez besoin d'une désintoxication, on compte : une mauvaise haleine, une fatigue générale, des maux et douleurs, les problèmes cutanés tels que l'acné et les éruptions, même la prise de poids. Un jus de légumes vert par jour peut éliminer ces toxines, rétablir votre foie et vous remettre en forme en juste quelques petites semaines.



AVANTAGES DE LA RÉALISATION DE JUS

POURQUOI MANGER TOUT CELA?
EXTRAIEZ LE JUS!



FACILE À BOIRE

+

FACILE À DIGÉRER

Les jus de légumes verts pressés sont remplis de vitamines et de minéraux facilement absorbés dans vos cellules. Une extraction de jus quotidienne permet d'accroître rapidement les niveaux d'antioxydants dont vous avez besoin pour combattre les maladies, tels que le bêta-carotène contenu dans les carottes, les betteraves et les épinards. Ou les vitamines E nutritives qui permettent de ralentir le processus du vieillissement, contenues dans la bette à cardes, les poivrons rouges et le brocoli. Et n'oubliez pas le roi des antioxydants, la vitamine C, dans les jus pressés de chou vert, tomates et pamplemousse! Votre processus de vieillissement ralentit.

Les radicaux libres causent un stress oxydatif. Le stress oxydatif entraîne le vieillissement. Les antioxydants neutralisent le stress oxydatif. Par conséquent, la consommation d'un plus grand nombre d'antioxydants contenus en quantités concentrées dans les fruits et légumes commencera à ralentir le processus de vieillissement.

Votre consommation de fruits et légumes frais augmente.

Combien de personnes consomment-elles au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour?

- Moins de 1 % des hommes et 4 % des femmes âgés de 18 à 24 ans
- Moins de 6 % des hommes et 9 % des femmes âgés de 25 à 34 ans
- Moins de 14 % des hommes et 16 % des femmes âgés de 35 à 49 ans
- Moins de 24 % des hommes et 22 % des femmes âgés de 50 à 64 ans

Les études réalisées au University College London ont mis en évidence que ceux qui consomment quotidiennement au moins 7 portions de fruits et légumes (une portion de fruits est équivalente à 1 tasse et 2 tasses pour les légumes-feuilles) sont 42 % MOINS SUSCEPTIBLES de mourir prématurément.

Elles ont également montré que ces individus sont 25 % MOINS SUSCEPTIBLES de mourir du cancer.

Votre niveau d'énergie augmente.

Une portion de jus de légumes verts procure une tonne de vitamines et minéraux essentiels facilement digérés.

Quand votre corps reçoit cette nutrition chaque jour, vos niveaux d'énergie augmentent naturellement...sans caféine ni boissons énergisantes.



le jus parfait

Le pouvoir de l'extraction du jus de céleri

L'extraction quotidienne de jus de céleri est l'une des pratiques favorables à la santé les plus efficaces et les plus rapides que vous pouvez ajouter à votre routine quotidienne. L'extraction de jus quotidienne vous permet d'entamer chaque jour du bon pied, avec une dose explosive extrêmement condensée et facilement digérée de vitamines, minéraux, phytonutriments, enzymes et chlorophylle. Nous préférons considérer le jus de céleri comme un médicament plutôt qu'un repas. Chaque verre est tellement rempli de nutrition qu'une seule journée transformera votre santé, votre énergie et votre conception de la vie - en particulier si vous n'avez pas consommé suffisamment de fruits et légumes frais chaque jour!

Même si vous n'aimez pas les légumes, un jus de céleri quotidien vous permet d'ingurgiter la nutrition essentielle... pour vous, vos enfants et tous ceux qui vous sont chers. Quoi de plus simple? Vous avez un jus de céleri frais et nutritif en un rien de temps!

Si vous trouvez le goût du jus de céleri trop fort, extrayez la moitié d'un concombre ou la moitié d'une pomme avec le céleri pour ajuster le goût. Au fur et à mesure que vous vous habituez, continuez d'augmenter la proportion de céleri jusqu'à ce votre jus ne contienne que du céleri. Le plus grand bienfait provient de la consommation du jus de céleri tout seul.

AVANTAGES DE LA RÉALISATION DE JUS

extracteurs de jus VS. mélangeurs

Quand il s'agit de comparer les extracteurs de jus aux mélangeurs, nous les considérons comme deux choses très différentes. Le Extracteur de Jus Rapide Omega produit un jus et riche en éléments nutritifs que le corps absorbe facilement et efficacement. C'est d'une simplicité enfantine pour la digestion. En outre, il y a tellement d'ingrédients extrêmement sains que vous devriez consommer mais que vous ne mélangeriez JAMAIS dans une boisson fouettée! Notamment le céleri, le chou potager, les oignons et l'ail!

Nous vous encourageons à boire votre jus du Extracteur de Jus Rapide Omega, dès le réveil et à jeun. Ensuite, ne mangez ou buvez rien pendant 15 à 30 minutes. C'est ainsi que vous en tirerez les bienfaits nutritionnels optimum! Tous les enzymes et toute la nutrition sont rapidement absorbés sans AUCUN obstacle. Nous nous plaisons à considérer votre Extracteur de Jus Rapide comme votre toute première pratique quotidienne d'autogestion de votre santé, dès le réveil, qui vous permet d'entamer la journée de la façon la plus saine possible, tandis qu'une boisson fouettée est un repas ou une collation.

faites les deux si vous voulez!



AVANTAGES DE LA RÉALISATION DE JUS

EXTRACTEUR DE JUS

VS

MÉLANGEUR

SÉPARE LE JUS DE LA PULPE ET DES FIBRES

BIENFAITS :

- Une meilleure absorption des vitamines, minéraux et phytonutriments.
- Les jus sont faciles à digérer.
- Sans les fibres, vous pouvez ajouter davantage de fruits et légumes.

LES MEILLEURS FRUITS ET LÉGUMES À EXTRAIRE

- Pommes
- Ananas
- Carottes
- Betteraves
- Concombre
- Céleri



AUCUN RETRAIT DE PULPE ET AUCUNE SÉPARATION

BIENFAITS :

- Rempli de fibres pour soutenir la santé digestive et aider l'élimination.
- Satisfait la faim et maintient l'énergie.
- Équilibre le taux de glycémie.

LES MEILLEURS FRUITS ET LÉGUMES À EXTRAIRE

- Bananes
- Mangue
- Baies
- Avocat
- Épinards
- Micropousses





recettes pour l'inflammation

L'inflammation est tout simplement la lutte de votre système immunitaire contre un élément nocif. Il peut s'agir d'une blessure, d'un virus, d'une bactérie, de toxines ou même d'aliments que votre corps considère comme nocifs.

Une exposition prolongée à des irritants du système immunitaire, tels qu'une infection, des produits chimiques et des aliments inflammatoires peut résulter en une inflammation chronique. Des études multiples révèlent qu'une inflammation chronique est la cause de la plupart des maladies.

Des allergies et l'asthme aux maladies du cœur et au cancer, ainsi qu'aux maladies auto-immunes, y compris la polyarthrite rhumatoïde et le lupus, l'inflammation chronique est présente et joue un rôle important.

Manger des fruits et légumes s'est avéré contribuer considérablement à la réduction de l'inflammation. Les jus frais facilitent tellement l'augmentation de votre consommation des fruits et légumes qui contiennent le plus grand nombre de composés anti-inflammatoires.

Nous avons créé quelques combinaisons délicieuses faciles à préparer, faciles à boire et qui mèneront la vie dure à votre inflammation.

Pompier

Préparer et extraire le jus

4 carottes.

1 quartier d'ananas.

1 morceau de safran des Indes.

Délicieux, rafraîchissant et plein des antioxydants qui aident à éliminer l'inflammation.



Élixir de baies et pomme

Préparer et extraire le jus

2 tasses de bleuets.

2 pommes.

2 tasses d'épinards.

Les bleuets sont l'un des meilleurs aliments anti-inflammatoires! Accompagnez cela d'une pomme délicieuse et de la vitamine K qui réduit l'inflammation et se trouve dans les épinards, et vous commencerez vraiment votre journée du bon pied!



Le punch piquant

Préparer et extraire le jus

1 quartier de citron.

1 tranche de gingembre.

1 tasse de raisin.

1 botte de chou vert.

Le gingembre est un éliminateur d'inflammation bien connu. Accompagné du chou vert riche en vitamines et minéraux et de la vitamine C contenue dans le citron, ce jus est un champion formidable de la prévention.



Jus de céleri 365

Préparer et extraire le jus

1 tête de céleri.

Le jus de céleri est un anti-inflammatoire naturel! Ce jus à ingrédient unique et haute teneur en phytonutriments et antioxydants est extrêmement facile à préparer... et avaler!





perte de poids

L'idée n'est pas de perdre du poids pour être en bonne santé, mais plutôt que lorsque nous sommes en bonne santé, nous perdons l'excès de poids. Quand nous augmentons notre consommation d'aliments sains, nous évitons les aliments non sains, et en conséquence, nous perdons les kilos et centimètres indésirables. Commencer la journée en consommant un jus frais ne vous fournit pas seulement les vitamines et minéraux qui réduisent les envies irrésistibles, cela vous prépare également à passer une journée saine. Quand vous commencez par consommer quelque chose de très nutritionnel, vous avez tendance à prendre de meilleures décisions tout au long de la journée.

À votre bonne santé!



Vert et propre

Préparer et extraire le jus

2 citrons.

4 pommes vertes.

1 concombre.

Ce savoureux mélange acidulé et hydratant, saturé d'éléments nutritifs et antioxydants est une excellente façon d'entamer la journée du bon pied.



Intensifier les betteraves

Préparer et extraire le jus

2 citrons.

2 carottes.

2 pommes.

2 betteraves.

Commencez la journée avec cet arc-en-ciel de phytonutriments et vous continuerez sans aucun doute à faire des choix sains en matière d'aliments tout au long de la journée.



Le piment dans la vie

Préparer et extraire le jus

1 citron.

1 concombre.

1 morceau de gingembre.

1 pincée de cayenne.

Réveillez votre métabolisme avec cette puissance piquante! Ces ingrédients simples sont remplis de la nutrition et la saveur dont vous avez besoin pour pimenter votre matin!



Jus de céleri 365

Préparer et extraire le jus

1 tête de céleri.

Le jus de céleri est un anti-inflammatoire naturel! Ce jus à ingrédient unique et haute teneur en phytonutriments et antioxydants est extrêmement facile à préparer... et avaler!





RECETTES

humeur

Nous sommes fatigués et irritables et nous avons du mal à nous concentrer... tout ce qui nous met normalement de mauvaise humeur. Quand nous nous ne sommes pas adéquatement hydratés et nourris, cela peut avoir un impact énorme sur notre tempérament quotidien et notre capacité à nous concentrer et faire attention. Ces recettes vous procurent ce dont vous avez besoin pour vider votre cerveau et poursuivre la journée le sourire aux lèvres.

L'effervescence du jus

Préparer et extraire le jus

2 citrons.

4 pommes vertes.

1 concombre.

Épinards.

Vous sourirez sans arrêt quand vous entamez la journée avec ce chef-d'œuvre léger, rafraîchissant et plein d'éléments nutritifs.



L'éclaireur de brouillard

Préparer et extraire le jus

1 betterave.

1 citron.

2 tranches d'ananas.

1 concombre.

Un cerveau embrumé peut être vraiment désagréable. Dégagez les cieux avec cette dose rafraîchissante, riche en vitamines et antioxydants sains.



Jus de céleri 365

Préparer et extraire le jus

1 tête de céleri.

Commencez la journée avec un jus de céleri frais et hydratant, et voyez bien comment vous sentez, sans les hauts et bas typiques de la journée!





RECETTES

énergie

Pas suffisamment de sommeil. Coup de barre de l'après-midi. C'est l'heure de faire de l'exercice et vous manquez de carburant. Il y a tellement de raisons pour lesquelles nous faisons appel au café, aux boissons énergisantes et à tout ce que nous pouvons trouver pour continuer d'avancer. Ces solutions marchent pendant un petit moment mais après, vous vous effondrez. Ces jus vous procurent l'énergie dont vous avez besoin, tout en vous offrant la nutrition et même une énergie qui ne s'effondre pas. Commencez la journée avec un jus frais, ou buvez un jus quand vous avez besoin de vous recharger et vous sentirez la différence en quelques jours.

Agua Zesta

Préparer et extraire le jus

Tranches de pastèque.
1 morceau de gingembre.

Vous adorerez commencer la journée avec ce jus magnifique et délicieux... plein de saveur, de phytonutriments, de vitamines et d'enzymes!



Gloire du matin

Préparer et extraire le jus

4 carottes.
1 morceau de gingembre.
2 citrons.

Vous adorerez commencer la journée avec ce jus magnifique et délicieux... plein de saveur, de phytonutriments, de vitamines et d'enzymes!



Jus de céleri 365

Préparer et extraire le jus

1 tête de céleri.

Oubliez le café, la meilleure façon d'entamer la journée avec un carburant propre, énergisant et nutritif... le jus de céleri. Ce jus simple à un seul ingrédient a énormément de partisans! Ils sont tous d'accord; ils ont plus d'énergie tout au long de la journée!





RECETTES

sommeil

Au sein d'un monde rempli de stress, nous avons tous du mal à passer une bonne nuit de repos. Que vous ayez du mal à vous endormir ou à rester endormi(e), les jus pleins de nutrition décrits dans cette section vous aideront à trouver le sommeil dont vous avez besoin. L'extraction de jus pour dormir donne à votre corps les vitamines et minéraux dont il a besoin pour bien se reposer. Il ne s'agit pas d'une solution rapide qui vous laissera sonné(e) le lendemain matin, adopter un style de vie à base d'extraction de jus attaque les causes du problème et vous aidera à dormir la nuit, toutes les nuits.

Les yeux clos

Préparer et extraire le jus

4 feuilles de laitue romaine.

1 poignée de persil.

1/2 concombre.

2 carottes.

1 branche de céleri.

Ajoutez ce jus réconfortant à votre routine du soir, au moins une heure avant de vous coucher. Vous remarquerez la différence en juste quelques jours.



Calmant aux agrumes

Préparer et extraire le jus

2 citrons. 2 oranges.

La vitamine C est connue pour réduire le cortisol, l'hormone de stress souvent associée aux troubles du sommeil. Dégustez ce jus délicieux au moins une heure avant de vous coucher et soyez prêt(e) à dormir toute la nuit sans interruption.



Rêveries de concombre

Préparer et extraire le jus

1 concombre. 1 citron. Pomme verte.

Les concombres ont une haute teneur en magnésium, un minéraux qui a fait ses preuves pour aider la qualité et durée du sommeil. Dégustez ce jus délicieux au moins une heure avant de vous coucher et soyez prêt(e) à dormir profondément.





RECETTES

constipation

Même si elle est l'un des troubles gastro-intestinaux les plus fréquemment signalés, personne n'aime parler de la constipation. Être bloqué est une sensation extrêmement désagréable. Le ballonnement, l'inconfort, la frustration... c'est plutôt horrible. Les solutions rapides et sans ordonnance ne remontent pas à la source du problème de la même façon qu'une bonne nutrition. Il vous suffit d'ajouter l'un de ces jus à votre journée et nous sommes certains que vous remarquerez un « mouvement » dans la bonne direction.

La licorne

Préparer et extraire le jus

½ tête de chou rouge.

2 citrons.

1 pomme.

Le chou potager arrive souvent à ramollir les selles, ce qui peut aider à tout faire passer. Mais qui aime vraiment manger le chou potager? Vous pouvez désormais boire cette boisson délicieuse et magnifique. Vous n'arriverez pas à croire combien le jus est beau!



Propre et vert

Préparer et extraire le jus

1 poire

1 citron.

2 poignées d'épinards.

Les poires ont toujours été un fruit favori quand la conversation tourne à la constipation. Ce mélange rafraîchissant a toutes les vitamines, les minéraux et les enzymes dont vous avez besoin pour permettre à votre suc digestif de circuler.





Gracias	94
Instrucciones de seguridad importantes	95-96
Enchufe a tierra	96
Conozca su Omega	97
Configuración del dial	98
Antes de usar	98
Montaje	99
Modo de empleo	100
Desmontaje antes de limpiar	101
Limpieza	101
Resolución de problemas	102
Especificaciones del producto	103
Notas	104
Beneficios de los jugos	105-118
Recetas	119-124







¡GRACIAS!

FELICITACIONES por la compra de tu nuevo Omega Exprimidor de Alta Velocidad.

En Omega nos esforzamos por desarrollar máquinas tecnológicamente avanzadas que brinden de la forma natural más pura, valor nutricional y sabor de la más alta clase. Nos motivan ustedes por su respaldo a nuestra marca. Tu entusiasmo nos ayuda a continuar reinventando y renovando nuestra línea de extractores de jugo, licuadoras de alta velocidad y equipos para bebidas. ¡Nuestro equipo en Omega agradece el respaldo que nos han dado por más de 50 años!

Acompáñanos en:

INSTAGRAM @OmegaJuicing

FACEBOOK @OmegaJuicers

PARA REGISTRAR EL PRODUCTO, VISITAR:

www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration

PARA RECETAS, VISITAR:

www.omegajuicers.com/recipes

SERVICIO AL CLIENTE:

Visita: www.omegajuicers.com

Luego de usar tu equipo Omega, te pedimos que, por favor, des tu calificación en www.OmegaJuicers.com

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Cuando se utilizan aparatos eléctricos, siempre se deben seguir ciertas precauciones básicas para reducir el riesgo de incendio, descargas eléctricas y lesiones personales, entre las que se encuentran:

1. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.
2. Para protegerse de descargas eléctricas, no coloque o sumerja el cable, los enchufes ni el aparato en agua u otro líquido.
3. Este aparato no está destinado a ser utilizado por niños ni por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos. Es necesario supervisar con atención cuando se utiliza cualquier electrodoméstico cerca de los niños. Se deben supervisar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato. Mantenga el aparato y el cable fuera del alcance de los niños.
4. Apague el aparato (posición OFF), luego desenchúfelo del tomacorriente cuando no lo utilice, antes de poner o quitar piezas y antes de limpiarlo. Deje que el aparato se enfríe antes de colocar o retirar piezas y antes de limpiarlo. Para desconectar, agarre el enchufe y sáquelo del tomacorriente. Nunca tire del cable de alimentación.
5. La luz intermitente indica que está listo para funcionar (modelos con modo de espera). Evite el contacto con las cuchillas o con las piezas móviles.
6. No utilice ningún aparato con un cable o enchufe dañado o si este no funciona correctamente o sufrió algún tipo de daño. No intente reemplazar o empalmar un cable dañado. Devuelva el aparato al fabricante (consulte la garantía) para su revisión, reparación o ajuste.
7. Para aparatos con marcas en la punta del enchufe: este aparato tiene marcas importantes en la punta del enchufe. El enchufe de conexión o el conjunto de cables completo (si el enchufe está moldeado en el cable) no es apto para el reemplazo. Si está dañado, se reemplazará el aparato.
8. El uso de accesorios no recomendados ni vendidos por el fabricante del aparato puede provocar un incendio, choque eléctrico o lesiones.
9. No lo utilice en exteriores ni con fines comerciales.
10. No permita que el cable cuelgue por el borde de una mesa o mostrador o entre en contacto con superficies calientes, incluida la cocina.
11. Asegúrese de que la cubierta del exprimidor esté fijada firmemente en su lugar antes de encender el motor. No abra las abrazaderas mientras el exprimidor esté en funcionamiento. No intente anular el mecanismo de bloqueo de las abrazaderas.
12. Asegúrese de girar el interruptor a la posición OFF después de cada uso del exprimidor. Asegúrese de que el motor se detenga por completo antes de desmontarlo.
13. No ponga los dedos u otros objetos en la apertura del exprimidor mientras esté funcionando. Si el alimento se atasca en la apertura, utilice el empujador de alimentos u otro trozo de fruta o verdura para empujarlo. Cuando no es posible utilizar este método, apague el motor y desmonte el exprimidor para retirar los restos de alimentos.
14. No utilice el aparato si el tamiz giratorio o la cubierta protectora están dañados o tienen grietas visibles.
15. Modelos con un contenedor de pulpa separable: no opere sin el contenedor de pulpa en su lugar.
16. Utilice el aparato solo para el fin previsto. El uso incorrecto puede causar lesiones. Siempre utilice el aparato sobre una superficie seca, estable y nivelada.
17. No encienda este aparato de forma continua durante más de 5 minutos para evitar el sobrecalentamiento del motor. Deje que se enfríe entre ciclos.
18. El uso de accesorios no recomendados ni vendidos por el fabricante puede provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones.
19. Sólo para uso doméstico.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES SOLO PARA USO DOMÉSTICO

ENCHUFE POLARIZADO

Modelos estadounidenses con enchufes polarizado:



ENCHUFE POLARIZADO

Este aparato cuenta con un enchufe polarizado (una punta es más ancha que la otra). Como característica de seguridad para evitar cualquier riesgo de descarga eléctrica, este enchufe encaja de forma polarizada en un solo sentido. Si el enchufe no entra por completo

en el tomacorriente, invértalo. Si no encaja de ninguna forma, contacte a un electricista calificado. No intente anular esta función de seguridad ni modificar el enchufe de ninguna manera. Si el enchufe no se ajusta correctamente en el enchufe de CA o si el enchufe de CA se siente caliente, no lo utilice.

INSTRUCCIONES DEL CABLE DE ALIMENTACIÓN:

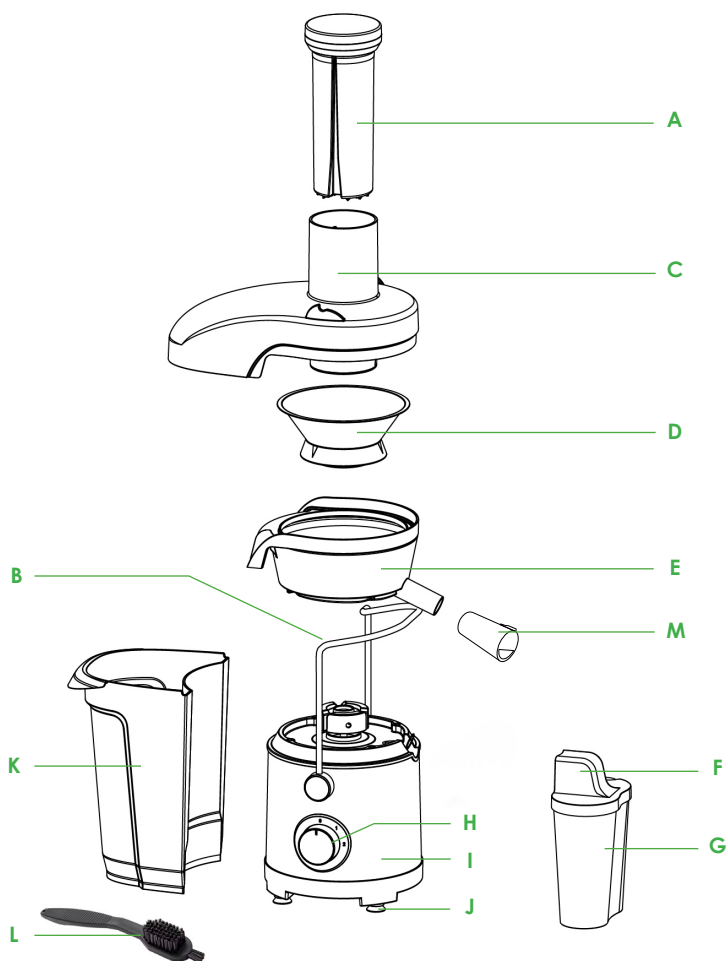
Se incluye un cable de alimentación corto (o un cable corto desmontable) para reducir los riesgos derivados de enredarse o tropezar con un cable más largo. Se dispone de cables de alimentación desmontables o de extensión más largos y se pueden utilizar si se tiene cuidado al usarlos. Si se utiliza un cable de alimentación desmontable largo o una extensión:

- a. La capacidad eléctrica marcada del juego de cables o del cable de extensión debe ser como mínimo igual a la capacidad eléctrica del aparato.
- b. El cable debe colocarse de forma que no quede tendido sobre el mostrador o la mesa, donde los niños puedan tirar de él o tropezar involuntariamente.
- c. Si el aparato es del tipo con conexión a tierra, el juego de cables o el cable de extensión debe ser de 3 hilos con conexión a tierra.

No tire, enrosque ni maltrate el cable de alimentación.

No envuelva el cable de alimentación alrededor del cuerpo principal del aparato durante o después de su uso.

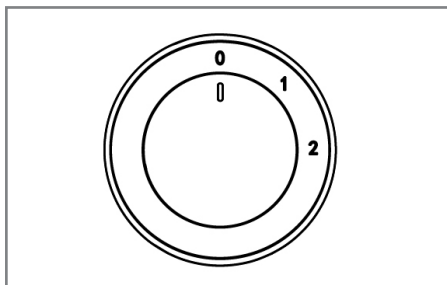
CONOZCA SU OMEGA



- A** Empujador
- B** Sistema de bloqueo de seguridad /varilla de tracción
- C** Tapa superior con conducto
- D** Cuchilla/cesta del filtro
- E** Anillo central/recipiente para el jugo
- F** Tapa del protector contra salpicaduras
- G** Contenedor de jugo
- H** Dial de velocidad variable / Apagado
- I** Carcasa/Motor/Base
- J** Pies antideslizantes resistentes
- K** Contenedor de pulpa
- L** Cepillo de limpieza
- M** Tapa antigoteo
(Para el modelo OMJCHSXLV13)

CONFIGURACIÓN DEL DIAL

Su exprimidor tiene 2 velocidades con capacidad para una variedad de frutas y verduras.



(0) Apagado / Detención

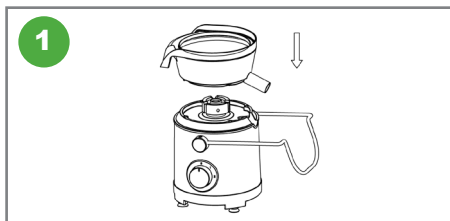
(1) Baja velocidad: frutas y verduras suaves, como: sandía, tomate, pepino y fresa.

(2) Alta velocidad: frutas y verduras más duras, como: zanahorias, remolachas, manzanas y jengibre.

PREPARACIÓN PARA EL USO

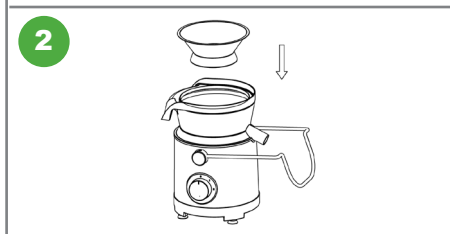
Retire todo el embalaje antes de usar el Exprimidor de alta velocidad Omega.

Lave el empujador, la tapa superior con conducto, la cesta/cuchilla del filtro, el anillo central/el recipiente para el jugo, el recipiente para la pulpa, la tapa del protector contra salpicaduras y el recipiente para el jugo con un paño suave o una esponja en agua tibia y jabón. También se pueden lavar en la rejilla superior del lavavajillas. Enjuague y seque bien.



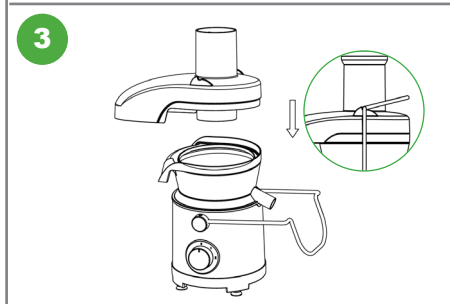
PASO 1

Coloque el anillo central/recipiente para el jugo en la base del motor. Alinee la salida de jugo con la muesca para la salida de jugo.



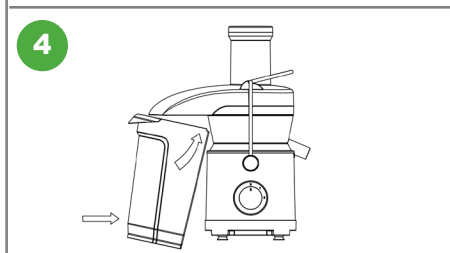
PASO 2

Coloque la cuchilla/cesta del filtro dentro del anillo central/recipiente para el jugo. Gírelo hacia la izquierda y hacia la derecha y empuje hacia abajo asegurándose de que esté correctamente insertado.



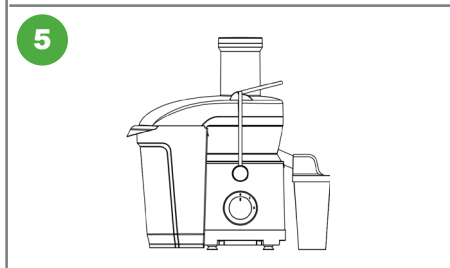
PASO 3

Coloque la tapa superior con conducto en el conjunto de cuchilla/cesta del filtro y el anillo central/recipiente para el jugo. Bloquéela presionando hacia abajo. Levante la varilla de tracción/pestillo de seguridad y presiónela suavemente hacia el botón de la tapa superior para bloquearla. **Nota:** El producto no funcionará si el pestillo de seguridad no está en su lugar.



PASO 4

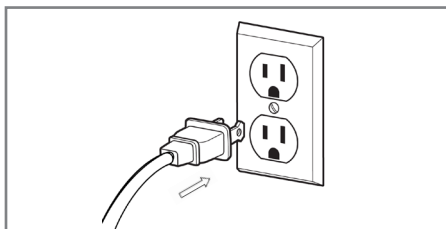
Coloque el contenedor de pulpa bajo el conducto para pulpa. Luego empujelo hacia arriba para asegurarlo en la posición vertical y estabilice el exprimidor ensamblado.



PASO 5

Coloque el vaso de jugo debajo de la salida de jugo. Este producto viene con un vaso de jugo. Gire el dial de velocidad variable para elegir la velocidad deseada. El tiempo de funcionamiento continuo debe ser de menos de 1 minuto.

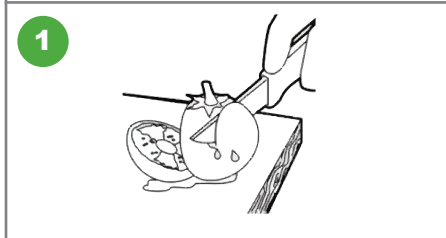
MODO DE EMPLEO



NOTA

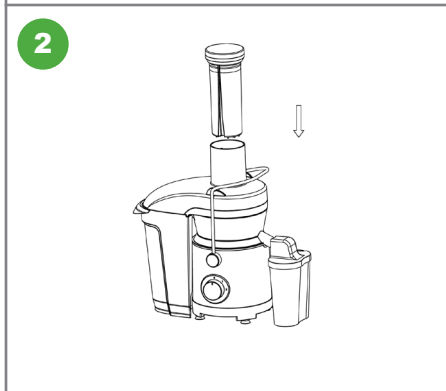
El tiempo de funcionamiento es ≤ 1 minuto.

Asegúrese de que el Dial de velocidad variable esté en la posición OFF (0) antes de encenderlo.



PASO 1

Lave todas las frutas o verduras y córtelas en trozos. Retire los carozos, las semillas duras, la piel gruesa y las cáscaras duras.

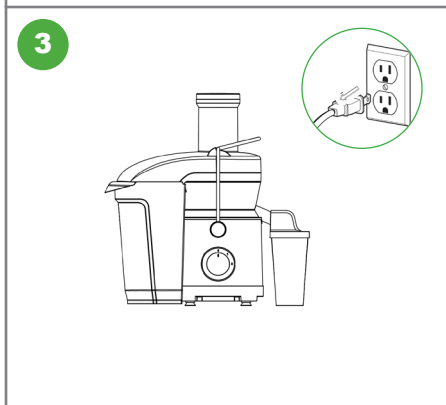


PASO 2

Gire el dial para seleccionar entre la velocidad 1 o 2. Coloque la fruta cortada gradualmente en el conducto de alimentación y presione con el empujador si es necesario. No presione demasiado fuerte.

Si hay demasiada pulpa en la salida o si el jugo se desborda en el vaso de jugo, apague la unidad girando el dial en la posición OFF (0).

ADVERTENCIA: ¡No coloque el dedo, la mano u otros objetos en el conducto de alimentación!

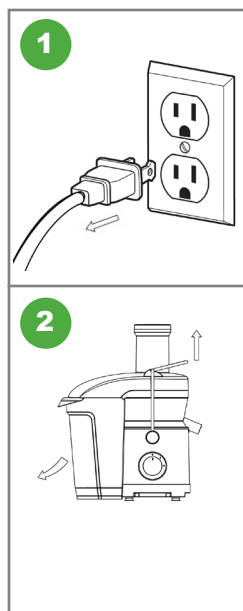


PASO 3

Una vez finalizada la extracción del jugo, gire la posición del dial OFF (0) y desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente.

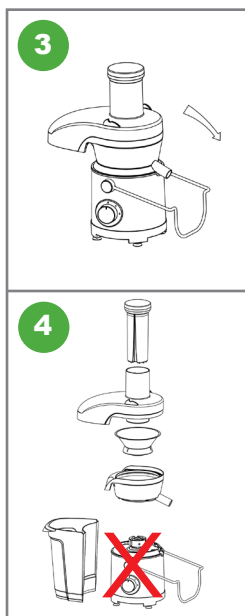
Para el modelo **OMJCHSXLCSV13**: Una vez que haya terminado de exprimir, gire la tapa antigoteo hacia arriba hasta cerrarla para evitar que el jugo gotee. Una vez finalizada la extracción del jugo, gire la posición del dial OFF (0) y desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente.

DESMONTAR ANTES DE LIMPIAR



PASO 1
Antes de desmontar el exprimidor, asegúrese de que la unidad esté apagada y que el cable de alimentación esté desenchufado.

PASO 2
Retire el empujador y el recipiente para la pulpa.



PASO 3
Tire hacia abajo de la varilla de tracción/sistema de bloqueo de seguridad y abra la tapa superior.

PASO 4
Retire las piezas por encima de la carcasa del motor (cuerpo). Excluir el cuerpo: siga las instrucciones de limpieza enumeradas en la sección de limpieza

LIMPIEZA



1. Lave siempre después de cada uso. Lave el empujador, la tapa superior con conducto, la cesta/cuchilla del filtro, el anillo central/el recipiente para el jugo, el recipiente para la pulpa, la tapa del protector contra salpicaduras y el recipiente para el jugo con un paño suave o una esponja en agua tibia y jabón. También se pueden lavar en la rejilla superior del lavavajillas. Enjuague y seque bien.
2. Use un cepillo de limpieza para eliminar la pulpa de la cuchilla/cesta del filtro y el anillo central si es necesario.
3. El exterior de la carcasa se puede limpiar con un paño húmedo. No sumerja la carcasa/motor/base en agua u otros líquidos, y no enjuague con agua u otros líquidos.
4. Este producto se debe almacenar en un lugar seco y protegido de la exposición directa a los rayos UV.

Este aparato no tiene piezas que el usuario pueda reparar. Cualquier mantenimiento más allá de lo descrito en la Sección de Limpieza solo debe ser realizado por un Representante de Servicio Autorizado.

Consulte la garantía disponible en línea.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Análisis de causas	Solución
EL MOTOR ELÉCTRICO TIENE OLOR LAS PRIMERAS VECES.	<ul style="list-style-type: none"> • CUANDO UTILICE EL EXPRIMIDOR POR PRIMERA VEZ, ES POSIBLE QUE SALGA OLOR. 	<ul style="list-style-type: none"> • SI ESTO SUCEDE, ASEGÚRESE DE QUE HAYA SUFICIENTE VENTILACIÓN ALREDEDOR DEL APARATO.
NO SE PUDO INICIAR.	<ul style="list-style-type: none"> • EL ENCHUFE DE ALIMENTACIÓN NO ESTÁ ENCHUFADO AL TOMACORRIENTE. • LA VARILLA DE TRACCIÓN/PESTILLO DE SEGURIDAD NO ESTÁ EN SU LUGAR Y LA CUBIERTA SUPERIOR NO ESTÁ BIEN ASEGURADA. 	<ul style="list-style-type: none"> • ASEGÚRESE DE QUE LA UNIDAD ESTÉ APAGADA Y ENCHUFADA. • APAGUE LA UNIDAD Y DESENCHÚFELA. ELIMINE LOS INGREDIENTES SI YA SE AGREGARON. LEVANTE LA VARILLA DE TRACCIÓN/PESTILLO DE SEGURIDAD CON CUIDADO Y LUEGO PRESIONE HACIA ABAJO PARA ASEGURARSE DE QUE EL CONJUNTO DE LA TAPA SUPERIOR ESTÉ BIEN FIJADO EN SU POSICIÓN.
SE DETIENE DURANTE EL USO.	<ul style="list-style-type: none"> • VOLTAJE DE BAJA POTENCIA. • EXCESO DE INGREDIENTES SE EMPUJA LA VARILLA CON FUERZA EXCESIVA. • PROTECCIÓN DE CONTROL DE SOBRECALENTAMIENTO DEL MOTOR. 	<ul style="list-style-type: none"> • COMPRUEBE SI LA ALIMENTACIÓN ESTÁ APAGADA • APAGUE LA UNIDAD Y DESENCHÚFELA. ELIMINE LOS INGREDIENTES SI YA SE AGREGARON. LEVANTE LA VARILLA DE TRACCIÓN/PESTILLO DE SEGURIDAD CON CUIDADO Y LUEGO PRESIONE HACIA ABAJO PARA ASEGURARSE DE QUE EL CONJUNTO DE LA TAPA SUPERIOR ESTÉ BIEN FIJADO EN SU POSICIÓN. • REINÍCILO DESPUÉS DE HABERLO DETENIDO POR 20-30 MINUTOS.
DEMASIADA PULPA EN EL JUGO.	<ul style="list-style-type: none"> • LA REJILLA DE EXTRACCIÓN DEL JUGO ESTÁ DAÑADA. • DEMASIADA PULPA EN EL ANILLO CENTRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> • REEMPLACE LA PANTALLA. • LIMPIE EL ANILLO CENTRAL.
ANORMAL VIBRACIÓN O RUIDO FUERTE.	<ul style="list-style-type: none"> • INSTALACIÓN INCORRECTA DE LA PANTALLA DE EXTRACCIÓN DE JUGO. • COLOCACIÓN INESTABLE DEL PRODUCTO O SE SALIÓ LA ALMOHADILLA DEL PIE. • EXCESO DE INGREDIENTES. 	<ul style="list-style-type: none"> • INSTALE LA PANTALLA DE EXTRACCIÓN DE JUGO EN EL LUGAR ADECUADO. • COLOQUE EL PRODUCTO EN UNA POSICIÓN ESTABLE O INSTALE LA ALMOHADILLA PARA LOS PIES EN EL LUGAR ADECUADO. • DESCONECTE LA ALIMENTACIÓN Y ELIMINE EL EXCESO DE INGREDIENTES.
BAJA CANTIDAD DE JUGO.	<ul style="list-style-type: none"> • DEMASIADA PULPA EN LA CESTA DEL FILTRO. • EMPUJAR EL EMPUJADOR CON FUERZA EXCESIVA. 	<ul style="list-style-type: none"> • LIMPIE EL ANILLO CENTRAL. • PRESIONE LA VARILLA DE EMPUJE CON MENOS FUERZA.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Nombre del producto	Exprimidor de alta velocidad Omega (centrífuga)
Nombre del modelo	OMJCHSLCBK13 / OMJCHSXLCV13
Voltaje nominal	120 VCA
Frecuencia nominal	60 Hz
Consumo de energía nominal	1000 W
RPM	12500 RPM
Longitud del cable	47 pulgadas (1,2 m)
Motor	Motor de inducción monofásico
Peso	10 lb (4,5 kg)
Dimensión exterior	Ancho 8,8" (225 mm) Longitud de 14,3" (364 mm) Altura de 17,5" (446 mm)
Tiempo de funcionamiento nominal	Menos de 12 minutos



OMJCHSLCBK13



OMJCHSXLCV13

NOTAS



beneficios de beber jugos



El metabolismo
está transformando
los alimentos en
energía

¿Viste cuando comes mucho y no te puedes mover?

Eso es porque toda tu energía se dirige a la digestión, absorción y metabolización de los alimentos. Al comer alimentos sólidos, la masticación y las enzimas descomponen los alimentos al buscar los nutrientes en su interior.

Con el Omega Exprimidor de Alta Velocidad, se extraen todos los nutrientes para que tu cuerpo no tenga que hacer el trabajo. Incluso si tienes un sistema digestivo comprometido, los nutrientes que aporta el jugo exprimido se absorben en tus células con mayor eficiencia para que toda tu energía pueda dedicarse a sanar y enfrentar tu ajetreado día en lugar de dedicarse a la digestión.



BENEFICIOS DE LOS JUGOS

No veas a los jugos como un reemplazo de comidas, míralo como una práctica de autocuidado diario.

Con soló un vaso diario de delicioso jugo recién hecho que contiene un 80 % de verduras.-

Tu cuerpo se vuelve mas alcalino.

¿Bebes gaseosas? ¿Café? ¿Alcohol? ¿Comes comida procesada? ¿Carne? ¿Lácteos? ¿Cereales, huevos, frutos secos...azúcar? No estás solo pero cuando ingieres una cantidad demasiado grande de estos alimentos ácidos y no suficientes vegetales, el PH de tu cuerpo se puede volver rápidamente demasiado ácido y comenzará a extraer minerales alcalinizantes, como el calcio, directamente de tus huesos para equilibrar el PH de tu sangre.

Tu cuerpo necesita alimentos alcalinos para equilibrar los alimentos ácidos, ¡y las plantas son los principales alcalinizantes! Comenzar tu día con un vaso de jugo verde exprimido nutritivo y alcalinizante es la manera más eficiente de evitar algunos de los problemas de salud aterradores asociados con ser demasiado ácido...como las piedras en el riñón, enfermedad cardiaca, osteoporosis, problemas de hígado e incluso cáncer.

Conoce el pH de tu cuerpo

ALCALINO

NEUTRO

ÁCIDO

pH ¿Qué es el PH?
La medida de cuán ácida o alcalina es tu sangre.

¿Cómo se equilibra el PH?
El cuerpo trabaja para crear el equilibrio. La forma ideal de equilibrar el PH es ingerir alimentos alcalinos.

¿Cuáles son los alimentos alcalinos?
La mayoría de las frutas, vegetales, hierbas, frutos secos y semillas son alimentos formadores de alcalinidad.



Tu salud intestinal mejora.

No puedes ir a ningún lado sin oír acerca de la salud intestinal. ¿Y por qué? Porque prácticamente TODOS sufrimos de algún tipo de problema intestinal...y CUALQUIER COSA que hagamos para optimizar la manera en que digerimos, absorbemos y utilizamos los alimentos que ingerimos, más saludables seremos. Si tu salud intestinal se encuentra comprometida, puede afectar cada aspecto de tu salud. Las señales que indican que puedes tener algunos problemas intestinales incluyen: gases e hinchazón, problemas en la piel como acné y eczema, aumento de peso, fatiga, cambios en el estado de ánimo y depresión, dificultad para concentrarse...incluso dolor en las articulaciones. Todas estas señales pueden apuntar nuevamente a una salud intestinal comprometida...pero adivina qué...¡puedes ayudar a sanar tu intestino con un jugo verde al día! Al beber jugos, los compuestos de la planta son entregados a tu cuerpo de manera fácil de digerir. Es tan fácil de digerir que sabes que puedes absorber las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitas para reconstruir tu pared intestinal. ¡El jugo de apio y brócoli puros son ideales para esto! Pueden reducir la inflamación intestinal y sellar un intestino con fugas, mejorando tu salud intestinal que a su vez mejora tu salud general y calidad de vida.

Señales que indican que puedes tener problemas intestinales: _____

- ✓ Sensibilidades o alergias alimenticias
- ✓ Problemas digestivos como gases e hinchazón
- ✓ Aumento de peso
- ✓ Problemas en la piel como acné, eczema y rosácea
- ✓ Fatiga
- ✓ Cambios en el estado de ánimo
- ✓ Trastornos autoinmunes
- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Dificultad para concentrarse

Tu sistema inmunológico se fortalece





BENEFICIOS DE LOS JUGOS



Tu acumulación tóxica se elimina.

Es imposible eliminar las toxinas en el mundo moderno. Se encuentran en el agua, en el plástico, en tu ropa, tus muebles, el aire...las toxinas son imposibles de evitar. El hígado es el órgano principal para limpiar las toxinas, pero debes nutrir tu hígado para que haga bien su trabajo. Los jugos verdes son excelentes para el hígado, especialmente vegetales crucíferos como el brócoli, el repollo y col china. Cuando las toxinas se acumulan en tu cuerpo, simplemente no te sientes bien. Tal vez no sea el tipo de síntomas que hacen que corras al médico, pero algunos indicadores comunes de que necesitas una desintoxicación incluyen: mal aliento, fatiga general, dolores, problemas en la piel como acné y erupciones e incluso aumento de peso. Un jugo verde al día puede eliminar esas toxinas, hacer que tu hígado esté en forma y hacer que vuelvas a ser tú mismo nuevamente en unas pocas semanas.



BENEFICIOS DE LOS JUGOS

¿POR QUÉ COMER TODO ESTO?
¡EXTRAE EL JUGO!



FÁCIL DE BEBER

+

FÁCIL DE DIGERIR

Tu sistema inmune se fortalece.

Los jugos verdes exprimidos están llenos de vitaminas y minerales que se absorben fácilmente en tus células. Beber jugos exprimidos a diario pueden incrementar rápidamente los niveles de antioxidantes que necesitas para combatir tu enfermedad, como el betacaroteno que se encuentra en las zanahorias, las remolachas y la espinaca. O la nutritiva vitamina E, que se ha comprobado que ralentiza el proceso de envejecimiento, en la acelga, los pimientos rojos y el brócoli. ¡Y a no olvidarse del rey de los antioxidantes, la vitamina C, de jugos exprimidos preparados con col rizada, tomate y toronja! Tu proceso de envejecimiento se ralentiza.

Los radicales libres provocan estrés oxidativo. El estrés oxidativo produce envejecimiento. Los antioxidantes neutralizan el estrés oxidativo. Entonces, el consumo de una mayor cantidad de antioxidantes, que se encuentran en cantidades concentradas en frutas y vegetales, comenzará a poner un freno al proceso de envejecimiento.

Tu ingesta de productos aumenta.

¿Cuántas personas están consumiendo al menos 5 porciones de frutas y vegetales a diario?

- Menos del 1% de hombres y 4% de mujeres de entre 18 y 24 años
- Menos del 6% de hombres y 9% de mujeres de entre 25 y 34 años
- Menos del 14% de hombres y 16% de mujeres de entre 35 y 49 años
- Menos del 24% de hombres y 22% de mujeres de entre 50 y 64 años

Estudios realizados en el University College de Londres descubrieron que aquellos que ingirieron más de 7 porciones de frutas y vegetales al día (siendo una porción de fruta 1 taza y 2 tazas para las verduras de hojas verdes) tuvieron un 42% MENOS DE PROBABILIDADES de morir prematuramente.

También descubrieron que estas personas tuvieron un 25% MENOS DE PROBABILIDADES de morir de cáncer.

Tu nivel de energía aumenta.

Una porción de jugo verde proporciona un montón de vitaminas y minerales esenciales y de fácil digestión. Cuando tu cuerpo recibe esta nutrición, a diario, tus niveles de energía incrementan naturalmente...sin cafeína o bebidas energizantes.



el jugo perfecto

El poder del jugo de apio

Beber jugos de apio a diario es una de las prácticas más rápida y efectiva beneficiosas para la salud que puedes agregar a tu rutina diaria. Con los jugos de apio a diario puedes comenzar cada día con el pie derecho con una gran cantidad de vitaminas, minerales, fitonutrientes, enzimas y clorofila altamente condensados y de fácil digestión. Nos gusta considerar al jugo de apio más como medicina que como un alimento. Cada vaso contiene tanta nutrición que sólo uno al día transformará tu salud, energía y perspectiva de vida, ¡en especial si no has ingerido suficientes productos lácteos!

Aunque no te gusten los vegetales, un jugo de apio a diario te ayuda a recibir fácilmente nutrientes esenciales en un trago...para tí, para tus hijos, para todos los que amas. ¡No podría ser más fácil!
¡Obtienes jugo de apio fresco y nutritivo en un santiamén!

Si el sabor del jugo de apio te resulta demasiado fuerte, extrae el jugo de medio pepino o media manzana con el apio para regular el sabor. A medida que te acostumbras, sigue aumentando el porcentaje de apio hasta que tu jugo es sólo apio. El beneficio más grande se obtiene al beber jugo de apio solo.

BENEFICIOS DE LOS JUGOS

Extraer jugos vs. Licuar

Cuando se trata de comparar la extracción de jugos con los licuados, los vemos como dos cosas muy diferentes. El Omega Exprimidor de Alta Velocidad hace jugo exprimido frío natural y rico en nutrientes que el cuerpo absorbe con facilidad y eficiencia. Es una digestión sencilla. ¡Además, hay tantos alimentos extremadamente saludables que deberías comer y que NUNCA incluirías en un batido! Como apio, col, cebolla y ajo, ¡entre otros!

Te recomendamos beber tu jugo extraído con el jugo rico en nutrientes al comenzar la mañana, con el estómago vacío. Luego, no comas o bebas nada durante 15 o 30 minutos. ¡Así es como obtendrás la mayor cantidad de beneficios nutricionales! Todas las enzimas, todos los nutrientes se absorben rápidamente, sin obstáculos. Nos gusta pensar en el jugo que obtienes con el jugo rico en nutrientes como la primera práctica de autocuidado diario, comenzar tu día con el pie más saludable, mientras que un batido es una comida o un bocadillo.

¡Haz los dos si quieres!



EXTRAER JUGO

SEPARA EL JUGO DE LA PULPA Y LA FIBRA

BENEFICIOS:

-Mejor absorción de vitaminas, minerales y fitonutrientes.

Los jugos son fáciles de digerir.

Sin la fibra, puedes incluir más frutas y vegetales.

LAS MEJORES FRUTAS Y VEGETALES PARA EXTRAER JUGO

- Manzanas
- Piñas
- Zanahorias
- Remolachas
- Pepino
- Apio



VS

LICUAR

NO QUITA NI SEPARA LA PULPA

BENEFICIOS:

-Lleno de fibra, apoya la salud digestiva y ayuda a la eliminación.

-Satisface el hambre y conserva la energía.

-Equilibra el azúcar en sangre.

LAS MEJORES FRUTAS Y VEGETALES PARA EXTRAER JUGO

- Bananas
- Mango
- Bayas
- Aguacate
- Espinaca
- Microvegetales





recetas para la inflamación

La inflamación, en el sentido más simple, es tu sistema inmune luchando contra algo nocivo. Puede ser una lesión, un virus, una bacteria, toxinas, incluso alimentos que tu cuerpo considera que son nocivos para ti.

La exposición a largo plazo a irritantes del sistema inmune como infecciones, productos químicos y alimentos inflamatorios pueden resultar en inflamación crónica. Estudio tras estudio demuestra que la inflamación crónica es una de las principales causas de la mayoría de las enfermedades. Desde alergias y asma hasta enfermedades cardíacas y cáncer y enfermedades autoinmunes, incluida la artritis reumatoidea y el lupus, la inflamación crónica está presente y juega un papel fundamental.

Se ha demostrado que ingerir frutas y vegetales ayuda significativamente a reducir la inflamación. Los jugos frescos hacen que sea muy fácil incrementar tu ingesta de frutas y vegetales que contienen los componentes más antiinflamatorios.

Hemos elaborado algunas combinaciones deliciosas que son fáciles de preparar, fáciles de beber y combatirán la inflamación.

Bombero

Prepara y extrae el jugo

4 zanahorias

1 cuña de piña.

1 cúrcuma en trozos.

Delicioso, refrescante y lleno de antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación.



Elixir de manzana y bayas

Prepara y extrae el jugo

2 tazas de arándanos azules.

2 manzanas.

2 tazas de espinaca.

¡Los arándanos azules son uno de los principales alimentos antiinflamatorios! Combinálos con deliciosas manzanas y la vitamina K que detiene la inflamación y se encuentra en la espinaca y ¡tendrás una excelente manera de comenzar el día!



El sabroso Zinger

Prepara y extrae el jugo

- 1 gajo de limón.**
- 1 rebanada de jengibre.**
- 1 taza de uvas.**
- 1 poco de col rizada**

El jengibre es muy conocido por eliminar la inflamación. Combinado con la col rizada, rica en minerales y vitaminas, y la vitamina C del limón, este jugo es una fuente de prevención.



Jugo de apio 365

Prepara y extrae el jugo

- 1 cabeza de apio.**

¡El jugo de apio es un antiinflamatorio natural! Con un alto contenido de fitonutrientes y antioxidantes, este jugo de un solo ingrediente no podría ser más fácil de hacer...¡y beber!





pérdida de peso

La idea no es perder peso para estar saludables, sino que cuando estamos saludables perdemos el peso que no es necesario. Cuando aumentamos la cantidad de alimentos saludables que ingerimos, desplazamos los alimentos no saludables...

y un subproducto de eso es perder las libras y pulgadas no deseadas. Comenzar tu día con un jugo fresco no sólo te aporta las vitaminas y los minerales necesarios para reducir la ansiedad, sienta las bases para tener un día saludable. Cuando comienzas con algo súper nutritivo, tiendes a tomar mejores decisiones en el transcurso del día.

¡Un brindis por las opciones saludables!



Verde y limpio

Prepara y extrae el jugo

2 limones.

4 manzanas verdes.

1 pepino.

Repleto de sabor, nutrientes y antioxidantes, esta combinación ácida e hidratante es una manera fantástica de empezar tu día con el pie derecho.



Intensifica la remolacha

Prepara y extrae el jugo

2 limones.

2 zanahorias.

2 manzanas.

2 remolachas.

Comienza tu día con este arco iris de fitonutrientes y con seguridad seguirás tomando decisiones de alimentación saludables a lo largo del día.



La sal de la vida

Prepara y extrae el jugo

- 1 limón.
- 1 pepino.
- 1 jengibre en trozos.
- 1 toque de cayena.

¡Despierta tu metabolismo con esta sabrosa fuente de energía! ¡Estos ingredientes simples están llenos de nutrición y el sabor que necesitas para sazonar tu mañana!



Jugo de apio 365

Prepara y extrae el jugo

- 1 cabeza de apio.

¡El jugo de apio es un antiinflamatorio natural! Con un alto contenido de fitonutrientes y antioxidantes, este jugo de un solo ingrediente no podría ser más fácil de hacer...¡y beber!





RECETAS

estado de ánimo

Estamos cansados, estamos irritables, nos cuesta concentrarnos...en general, todo esto nos lleva a estar de mal humor. Hidratarnos y alimentarnos correctamente puede tener un gran impacto en nuestro temperamento diario y nuestra capacidad para concentrarnos y prestar atención. Estas recetas te proporcionan lo que necesitas para despejar tu cabeza y seguir adelante con una sonrisa en tu rostro.

El zumbido del jugo

Prepara y extrae el jugo

2 limones.

4 manzanas verdes.

1 pepino.

Espinaca.

¡Sonreirás todo el tiempo al comenzar tu día con esta obra maestra ligera, refrescante y repleta de nutrientes!



Quita niebla

Prepara y extrae el jugo

1 remolacha.

1 limón.

2 tiras de piña.

1 pepino.

La niebla cerebral puede ser un verdadero fastidio. Despeja el cielo con esta dosis refrescante y rica en vitaminas de antioxidantes saludables.



Jugo de apio 365

Prepara y extrae el jugo

1 cabeza de apio.

Comienza tu día con jugo de apio refrescante e hidratante y, en lugar de los típicos altibajos del día, ¡verás cuán equilibrado te sientes!





RECETAS

energía

No duermes lo suficiente. El bajón de la tarde. Es hora de entrenar y no tienes energía. Existen tantos motivos para recurrir al café, las bebidas energizantes y cualquier cosa que llegue a nuestras manos para continuar en movimiento. Funcionan un rato, pero luego caes. Estos jugos te dan la energía que necesitas, de un modo que ofrece nutrición y energía uniforme sin caídas. Comienza tu día con jugo fresco o recurre a un jugo cuando necesites recargar, sentirás la diferencia en días.

Agua Zesta

Prepara y extrae el jugo

Trozos de sandía.
1 jengibre en trozos.

Lleno de sabor, fitonutrientes, vitaminas y enzimas...¡te encantará comenzar tu día con este hermoso y delicioso jugo!



Gloria matutina

Prepara y extrae el jugo

4 zanahorias.
1 jengibre en trozos.
2 limones.

Lleno de sabor, fitonutrientes, vitaminas y enzimas...¡te encantará comenzar tu día con este hermoso y delicioso jugo!



Jugo de apio 365

Prepara y extrae el jugo

1 cabeza de apio.

Olvidate del café, la mejor forma de empezar el día con energía nutritiva, vigorizante y limpia... jugo de apio. ¡Este jugo simple de un ingrediente tiene todo un movimiento detrás de él! ¡Todos concuerdan, tienen más energía durante el día!





RECETA

descanso

En un mundo lleno de estrés, todos tenemos dificultades para tener una buena noche de descanso. Ya sea que tengas dificultades para dormir o para permanecer dormido, los jugos repletos de nutrición de esta sección te ayudará a poder tener el descanso que necesitas. Beber jugos para dormir brinda a tu cuerpo las vitaminas y los minerales que necesita para descansar de verdad. Esta no es una solución rápida que te dejará somnoliento por la mañana, seguir un estilo de vida de beber jugos permite llegar a la raíz del problema y te ayuda a dormir toda la noche, cada noche.

Ojo cerrado

Prepara y extrae el jugo

4 hojas de lechuga romana.

1 puñado de perejil.

1/2 pepino.

2 zanahorias.

1 tallo de apio.

Agrega este jugo relajante a tu rutina nocturna, no menos de una hora antes de irte a dormir. Al cabo de algunos días, notarás la diferencia.

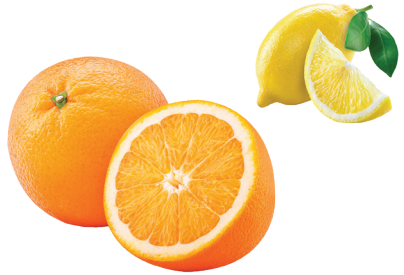


Calmante cítrico

Prepara y extrae el jugo

2 limones. 2 naranjas.

Se ha demostrado que la vitamina C reduce el cortisol, la hormona del estrés que generalmente está asociada a los problemas de sueño. Disfruta de este delicioso jugo no menos de una hora antes de irte a dormir y prepárate para dormir la noche entera.



Sueño de pepino

Prepara y extrae el jugo

1 pepino. 1 limón. Manzana verde.

Los pepinos contienen un montón de magnesio, mineral que se ha demostrado que mejora la calidad y la duración del sueño. Disfruta de este delicioso jugo no menos de una hora antes de irte a dormir y prepárate para dormir un poco.





RECETAS

constipacion

A pesar de ser uno de los problemas gastrointestinales reportados con mayor frecuencia, a nadie le gusta hablar de la constipación. Estar estreñido es una sensación horrible. La hinchazón, la incomodidad, la frustración...es bastante horrible. Las soluciones rápidas de venta libre no llegan a la raíz del problema del mismo modo que puede hacerlo una nutrición adecuada a diario. Simplemente agrega a tu día uno de estos jugos y estamos seguros de que verás “movimientos” en la dirección correcta.

El unicornio

Prepara y extrae el jugo

½ cabeza de col roja.

2 limones.

1 manzana.

Se ha demostrado que la col ablanda las heces, lo que puede ayudar a evitar el estreñimiento. Pero, ¿a quién le gusta comer col? Ahora puedes beberlo en esta deliciosa e increíblemente hermosa bebida. ¡No creerás lo delicioso que es este jugo!



Limpio y verde

Prepara y extrae el jugo

1 pera.

1 limón.

2 puñados de espinaca.

Las peras siempre han sido una fruta elegida cuando surge el tema de la constipación. Esta mezcla refrescante tiene todas las vitaminas, los minerales y las enzimas que necesitas para que tus jugos digestivos fluyan.



NOTES, REMARQUES, NOTAS



NOURISH YOUR BODY
Enrich Your Soul

NOURRISSEZ VOTRE CORPS
Enrichissez Votreâme

NUTRA SU CUERPO
Enriquezca su alma

Discover the complete line of Omega brand professional products at:
Découvrez la gamme complète des produits professionnels de la marque Omega à:
Descubra la línea completa de productos profesionales de la marca Omega en:

www.OmegaJuicers.com

The Legacy Companies, Weston, FL 33331 U.S.A.

© 2024 Omega®