



# GRACIAS POR ELEGIR drink6

Mantén tu cuerpo lleno de **energía** y **vitalidad** con productos sanos y deliciosos.

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ  
CON TU PLAN

## ZUMOS Y CREMAS DETOX

Este plan incluye deliciosas cremas de verduras que puedes calentar o tomar frías para comer y cenar con cuchara.



# BIENVENID@

al **Club My Healthy World**, donde todas tus compras suman puntos que podrás canjear por descuentos y regalos.

## LO PRIMERO QUE DEBES SABER



Mantén tus productos **en la nevera.**



**Agita** cada zumo antes de beberlo.



Sopas y platos, **abrir o pinchar** la parte superior antes de calentar en el microondas.



Nuestros productos **conservan** todos sus nutrientes.



Nuestros productos se pueden **congelar.**

Recuerda que son **PRODUCTOS FRESCOS**, y su fecha de caducidad es relativamente corta (normalmente de **15 días**)

La pérdida de peso no es el objetivo principal de una dieta detox, aunque puede contribuir a ello. El objetivo es: Una buena forma de iniciar un cambio hacia una alimentación más saludable, eliminar toxinas y hacer un reset de nuestro organismo y estar más sano

## QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU DETOX

### UN DÍA ANTES

Os recomendamos 3 cosas para tener los **mejores resultados en tu detox**



Elimina la carne de tu dieta



Procura tomar sólo fruta y verdura



¡Bebe mucha agua!  
Intenta no tomar alcohol, tabaco, café...

# COMIENZA TU PLAN



No necesitas comer nada más, el plan te aporta todas las calorías que necesitas, sólo recuerda tomar los productos en el orden y en los horarios indicados.



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones.

**¡Intenta evitar el café!**



## PARA UN DÍA DE PLAN



**07:00-09:00H**

Zumos de naranja, Zanahoria y mango

**10:00-12:00H**

Zumo de piña Y manzana

**13:00-15:00H**

Crema

**16:00-18:00H**

Zumo de mango, Espinaca y semillas de chia

**19:00-21:00H**

Crema

**22:00-23:00H**

Avena, Piña y Fresa



**Pueden variar los productos en función de la temporada**



## PREGUNTAS QUE PUEDES TENER DURANTE TU DETOX

### ¿Puedo hacer deporte si sigo una dieta detox?

Por supuesto, te ayudará a eliminar más toxinas. Además, te sentirás con más energía, así que ¡aprovéchaló!

### ¿Y si tengo hambre?

Aguanta mientras puedas. La sensación de hambre está en tu cabeza, porque te estás alimentando bien. Y si sientes que no aguantas más, puedes comer unos trocitos crudos de vegetales o de fruta (por ejemplo, apio o manzana).

### ¿Qué otros síntomas puedo tener?

Es muy raro que tengas efectos secundarios, pero a veces el proceso de eliminar toxinas puede producir algunos síntomas en tu organismo (indicativos de que tu cuerpo está eliminando cosas que no necesitaba).

Si sientes algo contáctanos o entra en <https://drink6.es/preguntas-frecuentes/> donde podrás ver algunos casos.

## DESPUÉS DE TU DETOX



Poco a poco, vuelve a tu alimentación habitual y **aprovecha** para dejar las cosas que no te sientan bien.



**Intenta mantener** los hábitos saludables comiendo verduras y frutas.



**¡HAZ EJERCICIO!**

### ¿Cada cuánto tiempo debería hacer un detox?

Para tener una salud óptima, nosotros recomendamos hacer 3 días cada mes. Así conseguirás mantenerte siempre purificado. Si ves que es mucho para ti, buenos momentos para hacer el plan son después de “excesos” puntuales (por ejemplo, después de comilonas de navidad, etc) cuando es recomendable introducir una dieta detox como punto de restablecimiento de tu organismo, o antes de eventos importantes para tener más bienestar y mejor aspecto.

# ¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU PLAN ZUMOS Y CREMAS DETOX!

Has conseguido dar un primer paso para llevar una alimentación saludable, **no pares ahora**, sigue manteniendo una **vida saludable con nosotros**. Te podemos ayudar con el resto de nuestros productos para que aportes **energía y vitalidad** a tu cuerpo de una forma **100% natural y sin esfuerzos**.

# GRACIAS

No podríamos ser la marca líder sin la ayuda de nuestros nutricionistas, médicos, profesionales de la alimentación y chefs.

Juntos creamos productos que mejoran la vida de las personas.

**GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



by *my* Healthy World

911 863 336 | [info@drink6.com](mailto:info@drink6.com)

[www.drink6.es](http://www.drink6.es)