

¡Gracias por elegir Drink6!

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

Esta guía te ayudará con tu **Plan de Zumos y Cremas**

¡Bienvenid@ a nuestro Healthy World!

Lo primero que debes saber



Mantén tus productos en la nevera



Sopas, cremas y platos perforar la parte superior de la bandeja y calentar en el microondas



Agita cada zumo antes de beberlo



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes.

Recuerda tomar los zumos y cremas en el orden y horas indicadas



ZUMOS Y CREMAS

07.00-09.00h
Naranja, zanahoria y mango

10.00-12.00h
Piña, manzana y menta

13.00-15.00h
Crema

16.00-18.00h
Mango, Espinacas y Semillas de Chia

19.00-21.00h
Limón y cayena

22.00-23.00h
Crema

En función de la temporada y del stock disponible, alguna de las recetas puede variar

RECOMENDACIONES

EL DÍA ANTES...

Elimina la carne de tu dieta. Procura **tomar sólo fruta** y verdura y **bebe mucha agua**. Intenta **no tomar**: alcohol, tabaco, café...

EL DÍA DESPUÉS...

Poco a poco, incorpora los alimentos sólidos. Aprovecha para dejar las cosas que **no te convienen**. Sigue tomando **vegetales y fruta**.

MIENTRAS TOMAS EL PLAN

No necesitas comer nada más, el plan aporta todas las **calorías necesarias**. Es importante **beber mucha agua** y si quieres té verde o infusiones. Intenta **evitar el café**.

SI TIENES GANAS DE MASTICAR

Aunque te estés alimentando bien tu mente puede pedir algo sólido, **toma sólo fruta o verduras crudas**.

¡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 y les llenan de **vitalidad**.

GRACIAS por confiar en nosotros para llevar una alimentación saludable.



Tel.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

