



# GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ  
CON TU PLAN

## FULL DAY

Cubre todos los momentos del día, desde el desayuno hasta la cena, aportándote los mejores nutrientes, vitaminas y minerales. Nuestros nutricionistas han elaborado un plan que te ayudará en tu vida saludable.



# BIENVENID@ AL



## LO PRIMERO QUE DEBES SABER



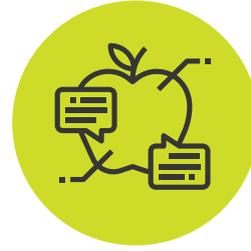
Mantén tus productos en la nevera



Agita cada zumo antes de beberlo



Sopas, cremas y platos, perforar la parte superior de la bandeja y 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 PLAN

### 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...

# ¡EMPIEZA TU DETOX!



No necesitas comer nada más, el plan aporta todas las calorías necesarias, recuerda tomar los productos en el orden y horas indicadas.



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones ¡intenta evitar el café!



## PARA UN DÍA DE PLAN



### DESAYUNO

Desayuno (Granola / Avena / Pancakes) + Zumo 230ml + Shot



### COMIDA

Crema + Plato preparado + Power Water



### CENA

Crema + Plato preparado + Power Water

PLAN  
**FULL DAY**  
TE APORTA

**1599 KCAL**  
POR CADA DÍA



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

¡Incluimos platos y cremas diferentes en función de los días de tu pedido! Si para el siguiente pedido prefieres otros platos y cremas o no quieres que incluyamos alguna en especial, por favor escríbelo en los comentarios de tu pedido

## 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 ¡aprovéchalo!

### ¿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



Aprovecha para dejar las cosas que no te convienen y sigue tomando vegetales y fruta.

### ¿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.

### PARA LOS DESAYUNOS

**Granola:** La puedes tomar solo, con leche o yogur.

**Avena:** La puedes mezclar con leche o yogur.

**Pancakes:** Mezcla 1 taza de mix con 3/4 taza de leche vegetal, 1 cucharadita de levadura y mezcla bien. Puedes añadir 1 plátano machacado para darle textura. Poner en el sartén 2 minutos por cada lado y listo!

**Cantidades:** No te pases con la cantidad, media taza de granola o avena acompañada del yogur o un par de pancakes es lo que recomendamos.



**ESTE PACK INCLUYE DESAYUNOS QUE CONTIENEN GLUTEN**

# ¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU PLAN FULL DAY DETOX!

Has conseguido dar un primer paso para llevar una alimentación saludable, no pares solo en un plan Detox, 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**



**+34 911 863 336 | [Info@drink6.com](mailto:Info@drink6.com)**



**WWW.DRINK6.ES**