



# GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ  
CON TU PLAN

**FAT BURN**

El pack más fácil de seguir, te ayudará a recuperarte de los excesos de forma eficaz y natural en tan sólo 12 días.



## BIENVENID@

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

## LO PRIMERO QUE DEBES SABER



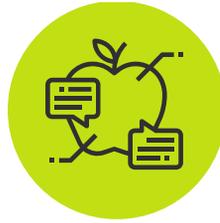
Mantén tus productos **en la nevera.**



**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**)



*Pueden variar los productos en función de la temporada*

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

### UN DÍA ANTES

Os recomendamos 3 cosas para tener los **mejores resultados** para tu desintoxicación



Elimina la carne de tu dieta



Procura tomar sólo fruta y verdura



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

# ¡COMIENZA TU DETOX!



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

**¡Intenta evitar el café!**



Día 1



**07:00-09:00h**

Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Té día

**10:00-12:00h**

Zumo Piña y Manzana

**13:00-15:00h**

Zumo Aguacate y Espinacas

**16:00-18:00h**

Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía

**19:00-21:00h**

Zumo Limón y Cayena

**22:00-23:00h**

Zumo Avena, Piña y Fresa + Té Noche

Días 2-3-4



**07:00-09:00h**

Té día  
Desayuno no incluido\*

**10:00-12:00h**

Snack no incluido\*

**13:00-15:00h**

Plato preparado

**16:00-18:00h**

Snack no incluido\*

**19:00-21:00h**

Crema + Té Noche

**22:00-23:00h**

Día 5



**07:00-09:00h**

Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Té día

**10:00-12:00h**

Zumo Piña y Manzana

**13:00-15:00h**

Zumo Aguacate y Espinacas

**16:00-18:00h**

Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía

**19:00-21:00h**

Zumo Limón y Cayena

**22:00-23:00h**

Zumo Avena, Piña y Fresa + Té Noche

Días  
6-7-8



07:00-09:00h

Té día  
Desayuno no  
incluido\*

10:00-12:00h

Snack no  
incluido\*

13:00-15:00h

Plato  
preparado

16:00-18:00h

Snack no  
incluido\*

19:00-21:00h

Crema +  
Té Noche

22:00-23:00h

Día 9



07:00-09:00h

Zumo Naranja,  
Zanahoria y Mango  
+ Té día

10:00-12:00h

Zumo Piña  
y Manzana

13:00-15:00h

Zumo Aguacate  
y Espinacas

16:00-18:00h

Zumo Mango,  
Espinacas y  
Semillas de Chía

19:00-21:00h

Zumo Limón  
y Cayena

22:00-23:00h

Zumo Avena,  
Piña y Fresa +  
Té Noche

Días  
10-11-12



07:00-09:00h

Té día  
Desayuno no  
incluido\*

10:00-12:00h

Snack no  
incluido\*

13:00-15:00h

Plato  
preparado

16:00-18:00h

Snack no  
incluido\*

19:00-21:00h

Crema +  
Té Noche

22:00-23:00h



\*Si quieres complementar tus desayunos, te damos algunas ideas a continuación.

## DESPUÉS DE TU DETOX

Aprovecha la oportunidad  
Para dejar las cosas  
que no te convienen  
no te gustan y  
seguir comiendo  
verduras y  
fruta.



SI PREFIERES NO COCINAR, TIENES OPCIONES PARA COMPLETAR TUS MENÚS EN **DRINK6.ES**



**ADEMÁS, TE DEJAMOS ESTOS MENÚS SANOS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

## DESAYUNO

### OPCIÓN A

Una ración de fruta + bebida vegetal (sin azúcares añadidos) + pan integral (60g) con aceite de oliva virgen extra y/o tomate o aguacate

### OPCIÓN B

Una ración de fruta + bebida vegetal o kéfir (200g) + 2 cucharadas de copos de avena

## MERIENDA

### OPCIÓN A

2 nueces, 8 almendras u 8 avellanas + una porción de fruta

### OPCIÓN B

Una rebanada de pan integral o una tostada con hummus o tahín o queso bajo en grasa (medio paquete) o jamón

### OPCIÓN C

Una barrita DRINK6 sin azúcar

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

### COMIDA

Legumbres con verduras (por ejemplo, garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahorias)

### COMIDA

Brócoli o coliflor con 200 g de patatas cocidas y un huevo cocido

### COMIDA

Quinoa (50g) con verduras o ensalada de quinoa (añadir verduras al gusto)

### COMIDA

Ensalada de canónigos, tomates, cebolla, pepino, pimientos, batata cocida y una lata de atún en salmuera

### COMIDA

Legumbres con verduras (por ejemplo, garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahorias)

### COMIDA

Ensalada de canónigos, zanahorias, tomate, queso bajo en grasas (75g), 5 gambas y medio aguacate

### COMIDA

Pollo con verduras al horno (calabacines, berenjenas, pimientos, ...)

### CENA

Vegetales caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (con setas o calabacín o espinacas)

### CENA

Proteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verduras

### CENA

Ensalada de tomate o gazpacho + Pescado azul

### CENA

Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (con setas, calabacines o espinacas)

### CENA

Crema de verduras + Pescado blanco

### CENA LIBRE

Hamburguesa vegetal con espárragos silvestres

# ¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU DETOX FATBURN!

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)