



my
by
Healthy
Worlds

MERCI D'AVOIR CHOISI drink6

Gardez votre corps plein
d'énergie et de vitalité
grâce à des produits
sains et délicieux

CE GUIDE VOUS AIDERA
AVEC VOTRE CURE

JEÛNE INTERMITTENT

Dans un jeûne
intermittent, non
seulement les heures de
jeûne sont importantes
mais aussi ce que nous
mangeons pendant la
journée.



BIENVENUE À



BÉNÉFICES DE LE JEÛNE INTERMITTENT

Ils sont nombreux et très similaires à ceux que nous proposons avec les cures détox. C'est une manière différente de donner une pause à la système digestif, pour le réinitialiser, réduire l'inflammation et mieux remplir ses fonctions de nettoyage de l'organisme, notamment :



- 1 Accélérer le métabolisme
- 2 Stabiliser la glycémie
- 3 Améliorer la capacité de anti-inflammatoire de notre organisme
- 4 Réduction du stress
- 5 Démarrer le processus d'autophagie (renouvellement cellulaire, etc.)

**SI VOTRE OBJECTIF EST DE
PERDRE DU POIDS OU ENTRER
EN CÉTOSE, VOUS POUVEZ
ÉGALEMENT CONSOMMER NOS
EAUX ET NOS SHOTS.**



LA PREMIÈRE CHOSE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Gardez les produits au réfrigérateur



Secouez les jus avant de les boire



Soupes et plats, ouvrez ou perforez la partie supérieure avant de réchauffer au micro-ondes



Nos produits conservent tous leurs nutriments



Nos produits peuvent être congelés

N'oubliez pas qu'il s'agit de **PRODUITS FRAIS**, et que leur date de péremption est relativement courte.
(généralement 15 jours).



Les produits peuvent varier en fonction de la saison

QUE FAIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS VOTRE PLAN

UN JOUR AVANT

Nous vous recommandons 3 choses pour obtenir les **meilleurs résultats** lors de votre détoxification.



Éliminez la viande de votre régime alimentaire.



Essayez de manger uniquement des fruits et des légumes.



Buvez beaucoup d'eau ! Essayez de ne pas boire : alcool, café, ... et évitez de fumer

COMMENCEZ VOTRE DÉTOX !



Il est important de boire beaucoup d'eau et si vous voulez du thé vert ou des tisanes. Essayez d'éviter le café !



1 JOURNÉE



20:00 - 12:00H

Thé jour +
Thé défenses

12:00 - 13:00H

Shot + Barre

14:00 - 15:00H

Plat cuisiné + soupe

17:00 - 18:00H

Jus 230ml

18:00 - 20:00H

Soupe

16H

16H



HEURES DE JEÛNE (20:00 - 12:00)
Nous incluons 4 sachets de thé par jour pour vous aider rapidement. 2 thés du jour pour commencer la journée et 2 thés défenses pour renforcer votre système immunitaire

APRÈS VOTRE PACK



Profitez de l'occasion pour laisser les choses qui ne vous conviennent pas et continuer à manger des légumes et des fruits.



FÉLICITATIONS SUR LE DÉMARRAGE DE VOTRE JEÛNE INTERMITTENT !

Vous avez réussi à faire un premier pas vers une alimentation saine, ne vous arrêtez pas à un simple plan Detox, continuez à maintenir une vie saine avec nous. Nous pouvons vous aider avec le reste de nos produits pour apporter de l'énergie et de la vitalité à votre corps d'une manière 100% naturelle et sans effort.

MERCI

Nous ne pourrions pas être la marque leader sans l'aide de nos nutritionnistes, médecins, professionnels de l'alimentation et chefs.

Ensemble, nous créons des produits qui améliorent la vie des gens.

**MERCI DE NOUS FAIRE CONFIANCE POUR VOS CHOIX
ALIMENTAIRES SAINS.**



066 956 0325 | Info-fr@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.FR