



GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
CON TU PLAN

BODY RESET

Cambia tu cuerpo en poco tiempo y sin esfuerzos
19 días de cuidados divididos en 3 fases



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 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!



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!



Día 1-3



07:00-09:00h

Zumo Naranja,
Zanahoria y Mango

10:00-12:00h

Zumo Piña,
Manzana
y Menta

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

Día 4-7



07:00-09:00h

Shot Energy

10:00-12:00h

Power Water*

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 Mango,
Espinacas (30ml)
+ Green Shot

*Alternaremos entre agua de Carbón y agua de Espirulina. Si hay alguna que no quieres, puedes indicarlo en los comentarios de tu pedido.

Día 8-10



07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
Zumo Naranja, Zanahoria y Mango	Zumo Piña y Manzana	Crema	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Limón y Cayena	Crema

Días 11-14



07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
Green Shot + Zumo de limón y cayena 230ml	Zumo Aguacate y Espinacas 230ml	Crema	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Aguacate y Espinacas 230ml	Crema

Días 15-19



07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
Zumo** 400ml	Zumo** 400ml	Plato	Plato	Crema	Crema

**Incluiremos zumos variados para cada día. Si tienes alguna preferencia o hay algún sabor que no quieras recibir, indícanoslo.

Para potenciar el programa te añadimos de **REGALO** nuestros productos estrella de pérdida de grasa: 2 paquetes de Day Tea Fat burn para tomar una infusión todas las mañanas y 2 cajas de Energy shot (24 unidades) para tomar un shot a lo largo del día.



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

DESPUÉS DE TU PLAN



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!



¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU PLAN BODY RESET!

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

WWW.DRINK6.ES