



## BODY RESET (21 DÍAS)

# JUSTY

### TU PLAN BODY RESET

¡Bienvenido a tu DETOX! Estás a punto de empezar tu plan detox para un bienestar radiante, ya sea durante 1, 3, 5 o incluso 7 días. Nos parece estupendo que des este paso por tu salud y tu energía. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a aprovechar al máximo este viaje:

#### Recibe el pedido

Tras la pequeña euforia por la llegada de tu paquete, ¡echa un buen vistazo! Si encuentras algún producto roto u otros problemas, como un zumo descongelado o la falta de algún producto, avísanos inmediatamente. Tu bienestar y satisfacción son lo más importante para nosotros.

#### Guarda los productos

Mete enseguida todos los zumos, sopas y shots en el congelador. Si no caben todos, deja a descongelar en el frigorífico los zumos que vayas a tomar el primer día.

Para una conservación óptima de los nutrientes, te recomendamos tomar los zumos en cuanto se descongelen. Pero una vez descongelados, puedes conservar los zumos en el frigorífico hasta 4 días a una temperatura máxima de 7°C.

¿No quieres empezar el detox inmediatamente?

No te preocupes: puedes conservar los zumos en el congelador a una temperatura mínima de -18 °C, dependiendo de la fecha de caducidad que figure en el tapón.

#### Descongela tus zumos

• El día antes de empezar, saca del congelador los zumos que vayas a tomar al día siguiente y déjalos descongelar a temperatura ambiente en el fregadero.

• También puedes descongelar los zumos en el frigorífico, lo que tarda entre 20 y 24 horas, o sumergirlos en agua caliente durante unos 5 minutos.

#### Durante el plan detox

• Agita bien los zumos y shots antes de beberlos. Comprueba que el tapón esté bien cerrado.

• Si lo deseas, puedes beber los zumos fríos con hielo.

• Todos los zumos y shots (excepto las sopas) pueden beberse directamente de la botella.

• Calienta las sopas en una cacerola, no en el microondas.

• Asegúrate de beber suficiente agua durante la desintoxicación. También puedes beber té o infusiones sin cafeína.

• ¿Te encuentras un poco mal? No te asustes, sigue adelante y pronto te sentirás mejor.

### FASE 1: DETOX (DÍAS: 1 - 7)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
7:00-9:00	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit
10:00-11:00	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy
12:00-13:00	Sunny	Sunny	Sunny	Seasons	Seasons	Fresh	Fresh
14:00-15:00	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love
15:00-16:00	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma
16:00-17:00	Fresh	Fresh	Fresh	Boost	Boost	Sunny	Sunny
18:00-20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00-22:30	Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té

### FASE 2: QUEMA DE GRASA (DÍAS: 8 - 14)

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
7:00-9:00	Kick	Kick	Kick	Kick	Kick	Kick	Kick
10:00-11:00	Detox	Detox	Detox	Detox	Detox	Recover	Recover
12:00-13:00	Energy	Energy	Energy	Sunny	Sunny	Detox	Detox
14:00-15:00	Detox	Detox	Detox	Support	Support	Fresh	Fresh
15:00-16:00	Recharge	Recharge	Recharge	Recharge	Recharge	Reboot	Reboot
16:00-17:00	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot
18:00-20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00-22:30	Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té

### FASE 3: ESTABILIZACIÓN (DÍAS: 15 - 21)

	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
7:00 - 9:00	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
10:00 - 11:00	Zumo + Shot	Zumo + Shot	Zumo + Shot	Zumo + Shot	Zumo + Shot	Zumo + Shot	Zumo + Shot
12:00 - 13:00	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo
14:00 - 15:00	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo
15:00 - 16:00	Shot	Shot	Shot	Shot	Shot	Shot	Shot
16:00 - 17:00	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo	Zumo
18:00 - 20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00 - 22:30	Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té

Esta fase de estabilización consiste en volver a tu rutina alimentaria habitual. Por eso, puedes elegir sabores específicos de zumos, sopas, smoothies y shots para cada franja horaria. Te enviaremos una combinación de recetas que ya has probado en las fases anteriores, así como recetas nuevas, para que puedas disfrutar de una mayor variedad de productos y decidir libremente el orden.



# JUSTY



@drink6zumo

info@drink6.com

WWW.DRINK6.ES

