drink6 by my Healthy World

GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ CON TU PACK

SUMMER BODY

El mejor plan para poner tu cuerpo a punto. Comienza con 3 días de choque para definir tu silueta, quemar grasa y perder líquido para luego seguir con días de cenas ligeras e infusiones quemagrasas y drenantes.

CLUB my Healthy World

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***

Elimina la carne de tu dieta

Procura tomar sólo fruta y verdura

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

COMIENZA TU PLAN

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

¡Intenta evitar el café!

Día 1

07:00-09:00H	10:00-012:00H	13:00-15:00H	16:00-18:00H	19:00-21:00H	22:00-23:00H
Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Day Tea	Zumo Piña, Manzana y Menta	Zumo Aguacate y Espinacas	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chia	Zumo Limón y Cayena	Zumo Fresa, Plátano y Avena + Night Tea una hora antes de dormir

Días 2

07:00-09:00H	10:00-012:00H	13:00-15:00H	16:00-18:00H	19:00-21:00H	22:00-23:00H
Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Day Tea	Zumo Piña, Manzana y Menta	Crema	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chia	Zumo Limón y Cayena	Crema + Night Tea una hora antes de dormir

Día 3

07:00-09:00H	10:00-012:00H	13:00-15:00H	16:00-18:00H	19:00-21:00H	22:00-23:00H
Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Day Tea	Zumo Piña, Manzana y Menta	Plato preparado	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chia	Zumo Limón y Cayena	Plato preparado + Night Tea una hora antes de dormir

Día 4-14

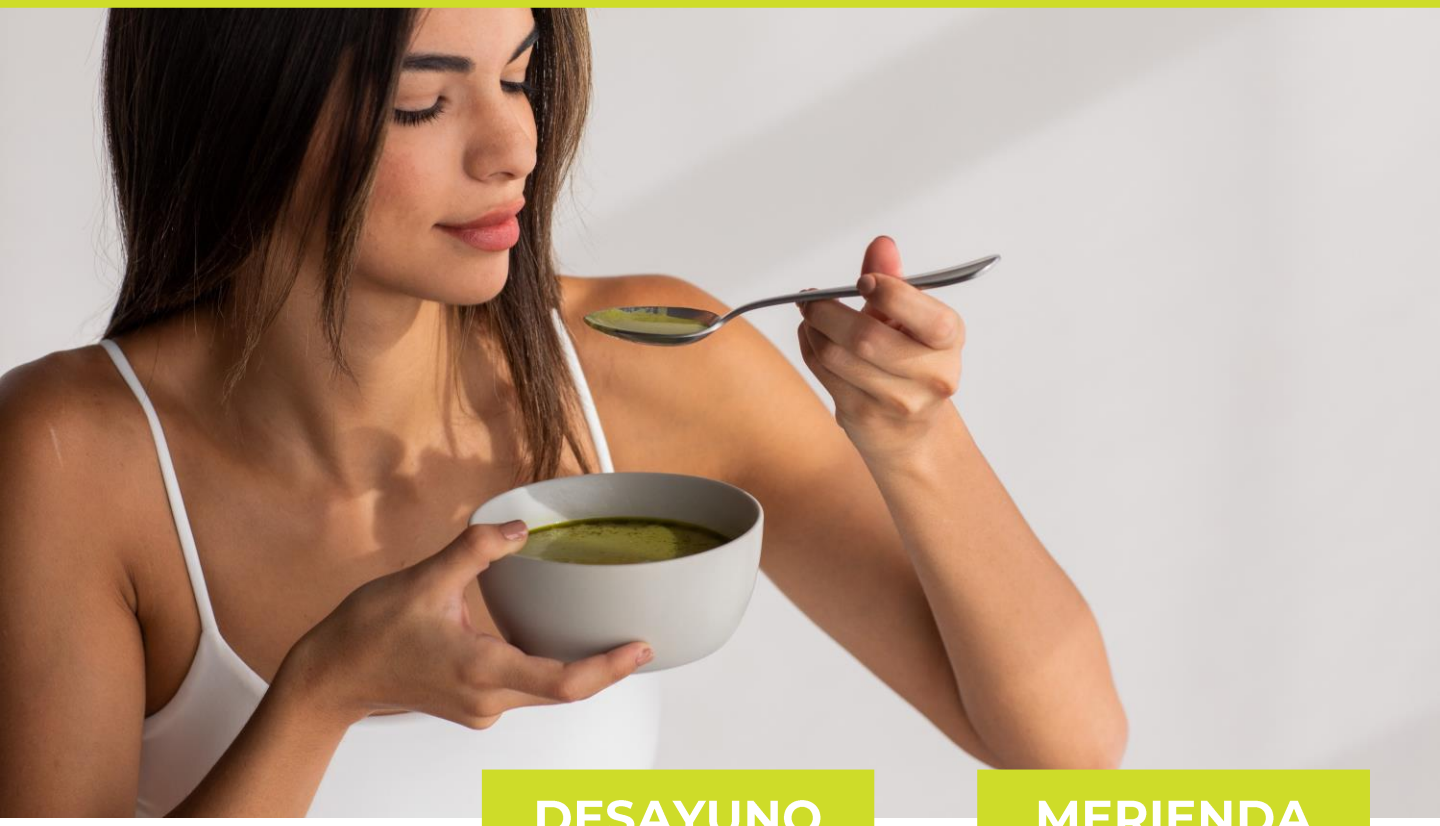
Durante el resto del día hasta la cena, **lleva tu alimentación habitual.**

Te aconsejamos que sea **lo más rica** posible en verduras, frutas, legumbres y/o cereales integrales.

Te dejamos unas ideas más abajo

07:00-09:00H	10:00-012:00H	13:00-15:00H	16:00-18:00H	19:00-21:00H	22:00-23:00H
Day Tea	-	-	-	Crema o plato preparado	Night Tea una hora antes de dormir

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



TE DEJAMOS ESTOS IDEAS DE DESAYUNOS, MERIENDAS Y COMIDAS PARA COMPLETAR TUS DÍAS DE PLAN

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	**CENA** Hamburguesa vegetal con espárragos silvestres

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
SUMMER BODY!

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.

drink6 by my Healthy World

911 863 336 | info@drink6.com

WWW.DRINK6.ES