



GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
CON TU PLAN

AYUNO INTERMITENTE

En un ayuno intermitente, no solo las horas de ayuno son importantes pero también lo que nosotros comamos durante la jornada.



BIENVENID@

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

BENEFICIOS DEL AYUNO INTERMITENTE

Son muchos y muy parecidos a los que os proponemos con los planes depurativos. Es una forma distinta de darle un respiro al sistema digestivo, para resetearlo, que se desinflame y que haga mejor sus funciones de limpieza del cuerpo, en concreto:



1. Acelerar el metabolismo
2. Estabilizar la glucemia
3. Mejorar la capacidad de antiinflamatoria de nuestro organismo
4. Reducción del estrés
5. Comenzar el proceso de autofagia (renovación de células, etc)

SI TU OBJETIVO ES ADELGAZAR
O ENTRAR EN CETOSIS PUEDES
CONSUMIR ADEMÁS NUESTRAS
AGUAS Y SHOTS.



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!



20:00-12:00h

Té Día

12:00-13:00h

Shot +
Functional bar

14:00-15:00h

Crema +
Plato preparado

17:00-18:00h

Zumo 230ml

18:00-20:00h

Crema

8h



16h



DESPUÉS DE TU DETOX

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



¡FELICIDADES POR EMPEZAR AYUNO INTERMITENTE!

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



911 863 336 | info@drink6.com

www.drink6.es