



my
Healthy
Worlds

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 sólo son importantes las horas de ayuno sino también qué comemos durante el día.



BIENVENID@ AL



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, cremas y platos, perforar la parte superior de la bandeja y 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

Te 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...

DURANTE TU PLAN



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones ¡intenta evitar el café!



1 DÍA DE PLAN



20:00 - 12:00H
Day Tea +
Immunity Tea



12:00 - 13:00H
Shot + Barrita



14:00 - 15:00H
Crema + Plato



17:00 - 18:00H
Zumo



18:00 - 20:00H
Crema



HORAS DE AYUNO (20:00 - 12:00)
Incluimos 4 bolsitas de té por día para ayudarte en el ayuno. 2 day tea para empezar el día y 2 immunity tea para fortalecer tu sistema inmune

DESPUÉS DE TU PLAN



Aprovecha para dejar las cosas que no te convienen y sigue tomando vegetales y fruta.



¡FELICIDADES POR ANIMARTE A REALIZAR UN **PLAN AYUNO** **INTERMITENTE!**

Has conseguido dar un primer paso para llevar una buena alimentación. 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 confianza de nuestros clientes y el trabajo de nuestros nutricionistas, médicos, profesionales de la alimentación y chefs.

**GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS PARA LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6.ES