



GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
CON TU PLAN

FAT BURN

El pack más fácil de seguir seguir, le ayudará a recuperarse de los excesos de forma eficaz y forma natural en tan sólo 12 días.



BIENVENID@

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

LO PRIMERO QUE DEBES SABER



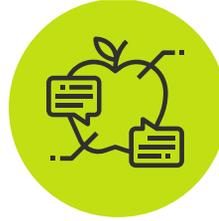
Mantén tus productos **en la nevera.**



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** 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!



Día 1



07:00-09:00h

Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Fat Burn Gummie

10:00-12:00h

Zumo Piña y Manzana

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 + Sleep Gummie

Días 2-3-4



Si usted quiere completar su desayuno, nosotros le ofrecemos algunas ideas abajo.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie Desayuno no incluido*

10:00-12:00h

Snack no incluido*

13:00-15:00h

Plato preparado

16:00-18:00h

Snack no incluido*

19:00-21:00h

Crema + Sleep Gummie

22:00-23:00h

Día 5



07:00-09:00h

Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Fat Burn Gummie

10:00-12:00h

Zumo Piña y Manzana

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 + Sleep Gummie



Si quieres complementar tus desayunos, te damos algunas ideas a continuación.

Días
6-7-8



Si usted quiere completar su desayuno, nosotros le ofrecemos algunas ideas abajo.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie
Desayuno no incluido*

10:00-12:00h

Snack no incluido*

13:00-15:00h

Plato preparado

16:00-18:00h

Snack no incluido*

19:00-21:00h

22:00-23:00h

Crema +
Sleep Gummie

Día 9



07:00-09:00h

Zumo Naranja,
Zanahoria y Mango
+ Fat Burn Gummie



10:00-12:00h

Zumo Piña
y Manzana



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 +
Sleep Gummie

Días
10-11-12



Si usted quiere completar su desayuno, nosotros le ofrecemos algunas ideas abajo.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie
Desayuno no incluido*

10:00-12:00h

Snack no incluido*

13:00-15:00h

Plato preparado

16:00-18:00h

Snack no incluido*

19:00-21:00h

22:00-23:00h

Crema +
Sleep Gummie

DESPUÉS DE TU DETOX

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



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



ADEMÁS, TE DEJAMOS ESTOS MENÚS SANOS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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

COMIDA
Legumbres con verduras (por ejemplo, garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahorias)

CENA
Vegetales caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (con setas o calabacín o espinacas)

MARTES

COMIDA
Brócoli o coliflor con 200 g de patatas cocidas y un huevo cocido

CENA
Proteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verduras

MIÉRCOLES

COMIDA
Quinoa (50g) con verduras o ensalada de quinoa (añadir verduras al gusto)

CENA
Ensalada de tomate o gazpacho + Pescado azul

JUEVES

COMIDA
Ensalada de canónigos, tomates, cebolla, pepino, pimientos, batata cocida y una lata de atún en salmuera

CENA
Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (con setas, calabacines o espinacas)

VIERNES

COMIDA
Legumbres con verduras (por ejemplo, garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahorias)

CENA
Crema de verduras + Pescado blanco

SÁBADO

COMIDA
Ensalada de canónigos, zanahorias, tomate, queso bajo en grasas (75g), 5 gambas y medio aguacate

CENA LIBRE

DOMINGO

COMIDA
Pollo con verduras al horno (calabacines, berenjenas, pimientos, ...)

CENA
Hamburguesa vegetal con espárragos silvestres

¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU DETOX FATBURN!

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