

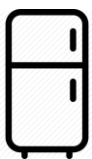
¡Gracias por elegir Drink6!

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

Esta guía te ayudará con tu **Plan Full Day**.

¡Bienvid@ a nuestro Healthy World!

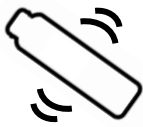
Lo primero que debes saber



Mantén tus productos en la nevera



Sopas, cremas y platos perforar la parte superior de la bandeja y calentar en el microondas



Agita cada zumo antes de beberlo



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes.

Recuerda tomar los productos en el orden y horas indicadas

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
DESAYUNO	Granola + Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Energy shot	Avena + Zumo Piña, Manzana y Menta + Energy shot	Pancakes + Zumo Aguacate y Espinacas + Energy shot	Granola + Zumo Piña, Fresa y Avena + Energy shot	Avena + Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Energy shot
COMIDA	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water
CENA	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water	Crema + Plato preparado + Power Water

En función de la temporada y del stock disponible, alguna de las recetas puede variar

RECOMENDACIONES

EL DÍA ANTES...

Elimina la carne de tu dieta. Procura **tomar sólo fruta** y **verdura** y **bebe mucha agua**. Intenta **no tomar**: alcohol, tabaco, café...

EL DÍA DESPUÉS...

Poco a poco, incorpora los alimentos sólidos. Aprovecha para dejar las cosas que **no te convienen**. Sigue tomando **vegetales y fruta**.

MIENTRAS TOMAS EL PLAN

No necesitas comer nada más, el plan aporta todas las **calorías necesarias**. Es importante **beber mucha agua** y si quieres té verde o infusiones. Intenta **evitar el café**.

PARA LOS DESAYUNOS

Granola: la puedes tomar sola, con leche o con yogur.

Avena: Lo puedes mezclar con leche o yogur.

Pancakes: Mezcla 1 taza de mix con 3/4 taza de leche vegetal, 1 cucharadita de levadura y mezcla bien. Puedes añadir un plátano machacado para darle textura. Poner en la sartén 2 minutos por cada lado y ¡listo!

Cantidades: No te pases con la cantidad, media taza de granola o avena acompañada del yogur, o un par de pancakes es lo que recomendamos.

¡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 y les llenan de **vitalidad**.

GRACIAS por confiar en nosotros para llevar una alimentación saludable.



Tel.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

