

¡Gracias por elegir Drink6!

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

Esta guía te ayudará con tu **Plan Foodie**

¡Bienvid@ a nuestro Healthy World!

Lo primero que debes saber



Mantén tus productos en la nevera



Consumir antes de 10 días



Agita cada zumo antes de beberlo



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



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes.

Recuerda tomar los zumos y platos en el orden y horas indicadas

Un día de plan te aporta 1488 kcal



PLAN FOODIE

07.00-09.00h

Naranja, Zanahoria y Mango

10.00-12.00h

Piña y Manzana

13.00-15.00h

Pasta integral con pesto y verduras

16.00-18.00h

Mango, Espinacas y Semillas de Chía

19.00-21.00h

Limón y Cayena

22.00-23.00h

Lentejas con verduras y Quinoa

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...

Aprovecha para dejar las cosas que **no te convienen**. **Continúa** bebiendo líquido y mantén una dieta sana. 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**.

IDEAS HEALTHY



Desayuno

Ver recetas



Comidas

Ver recetas



Postres

Ver recetas

NO TODO ES ALIMENTACIÓN

Queremos que tu cuerpo esté en forma



Ejercicios de Total Body

[VER VIDEOS](#)

OTROS PRODUCTOS



Power Waters

Ver recetas



Platos preparados

Ver recetas



Functional Bars



TeaTox



Cremas y sopas



Shots Funcionales

Más planes que te pueden interesar



Ultra Slim Pack

7 días



QuickFix

1 día



Slim Pack

3 días

CONTRAINDICACIONES

Todos los **productos Drink6** cuentan con el **aval médico de nuestros expertos en salud y nutrición**. Si tienes cualquier duda nutricional o necesitas asesoramiento sobre salud, nuestro equipo de nutricionistas está a tu disposición.

CELÍACOS Y ALERGIAS

Un plan Detox **no es apto** para diabéticos, embarazadas o si tomas anticoagulantes.

Si notas dolor de cabeza, es un efecto habitual de la eliminación de toxinas. Evítalo tomando mucha agua.

Los zumos Drink6 **no contienen lactosa** ni gluten (son aptos para celíacos), pero este plan incluye un plato de **pasta integral** que contiene gluten. Si quieres más información en:

[platos preparados](#)



¡GRACIAS!

No podríamos ser la marca líder sin la **ayuda de** nuestros **nutricionistas, médicos, profesionales de la alimentación y chefs**.

GRACIAS por el esfuerzo, **juntos** creamos productos que **mejoran la vida** de las personas y les llena de **vitalidad**.

Y **GRACIAS a ti** por confiar en nosotros para llevar una alimentación saludable.

Telf.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

