



my  
by  
Healthy  
World

# GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ  
CON TU PLAN

**BODY RESET - 19 DÍAS**

Cambia tu cuerpo en poco tiempo y sin esfuerzos  
19 días de cuidados divididos en 3 fases



**BIENVENID@ A**



## 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**)

*La **pérdida de peso** no es el objetivo principal de una dieta detox, aunque puede contribuir a ello. El objetivo es: Una buena forma de iniciar un cambio hacia una alimentación más saludable, eliminar toxinas y hacer un reset de nuestro organismo y estar más sano*

## QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU PLAN

### UN DÍA ANTES

Os recomendamos 3 cosas para tener los **mejores resultados** en tu Detox.



Elimina la carne de tu dieta.



Procura tomar sólo fruta y verdura



¡Bebe mucha agua! Intenta no tomar: alcohol, tabaco, café...

# ¡EMPIEZA TU DETOX!



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



## DÍA 1-3



**07:00 - 09:00H**  
Zumo Naranja,  
Zanahoria y Mango

**10:00 - 12:00H**  
Zumo Piña,  
Manzana  
y Menta

**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

## DÍA 4-7



**07:00 - 09:00H**  
Shot Energy

**10:00 - 12:00H**  
Agua de Carbón

**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 Aguacate y  
Espinacas (230ml) +  
Shot Green

## DÍA 8-10



**07:00 - 09:00H**  
Zumo Naranja,  
Zanahoria y Mango

**10:00 - 12:00H**  
Zumo Piña,  
Manzana  
y Menta

**13:00 - 15:00H**  
Crema

**16:00 - 18:00H**  
Zumo Mango,  
Espinacas y  
Semillas de Chía

**19:00 - 21:00H**  
Zumo Limón  
y cayena

**22:00 - 23:00H**  
Crema



## DÍA 11-14



**07:00 - 09:00H**

Energy Shot + Zumo de limón y cayena 230ml

**10:00 - 12:00H**

Zumo Aguacate y Espinacas 230ml

**13:00 - 15:00H**

Crema

**16:00 - 18:00H**

Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía

**19:00 - 21:00H**

Zumo Aguacate y Espinacas 230ml

**22:00 - 23:00H**

Crema

## DÍA 15-19



**07:00 - 09:00H**

Zumo Naranja, Zanahoria y Mango

**10:00 - 12:00H**

Zumo Piña, Manzana y Menta

**13:00 - 15:00H**

Crema

**16:00 - 18:00H**

Crema

**19:00 - 21:00H**

Crema

**22:00 - 23:00H**

Crema

Para potenciar el programa te añadimos de REGALO nuestros productos estrella de pérdida de grasa: 2 paquetes de Day Tea Fat burn para tomar una infusión todas las mañanas y 2 cajas de Energy shot (24 unidades) para tomar un shot a lo largo del día.

## DESPUÉS DE TU DETOX



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



# ¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU BODY RESET PACK!

Has conseguido dar un primer paso para llevar una alimentación saludable, no pares solo en un plan Detox, 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](mailto:Info@drink6.com)**



**WWW.DRINK6.ES**