



GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
CON TU PLAN

EAT SLIM

Un menú saludable para un cuerpo sano, muy bajo en calorías y fácil de seguir.



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**)

Este plan es compatible con el embarazo y la lactancia; si tienes cualquier duda puedes contactarnos en info@drink6.com y nuestro equipo de expertos nutricionistas te ayudará.

QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU PLAN

UN DÍA ANTES

Os 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...

COMIENZA TU PLAN



No necesitas comer nada más, el plan te aporta todas las calorías que necesitas, sólo recuerda tomar los productos en el orden y en los horarios indicados.



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones.

¡Intenta evitar el café!



PARA UN DÍA DE PLAN



07:00-09:00H

Shot + Desayuno
+ Zumo 230ml

10:00-012:00H

-

13:00-15:00H

Plato +
Zumo 230ml

16:00-18:00H

Functional Bar

19:00-21:00H

Crema

22:00-23:00H

-



Pueden variar los productos en función de la temporada

¡Incluimos diferentes platos y cremas dependiendo de los días de tu pedido! Si para el próximo pedido prefieres otros platos o cremas, o si no quieres que incluyamos alguno, por favor indícanoslo en los comentarios de tu pedido.

PARA LOS DESAYUNOS

Avena: Puedes mezclarla 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 avena acompañada del yogur, o un par de Pancakes es lo que recomendamos. Cada preparación de Pancakes debería ser suficiente para dos días.

DESPUÉS DE TU PLAN



Poco a poco, vuelve a tu alimentación habitual y **aprovecha** para dejar las cosas que no te sientan bien.



Intenta mantener los hábitos saludables comiendo verduras y frutas.



¡HAZ EJERCICIO!



¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU PLAN EAT SLIM!

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