



GRAZIE PER AVER SCELTO drink6

Mantenete il vostro corpo pieno di **energia** e **vitalità** con prodotti sani e deliziosi.

QUESTA GUIDA VI AIUTERÀ
A REALIZZARE IL VOSTRO
PIANO

SUCCHI E CREME DETOX

Questo piano comprende deliziose creme di verdure che si possono scaldare o mangiare fredde a pranzo e a cena con un cucchiaino.



BENVENUTO

al **Club My Healthy World**, dove tutti i vostri acquisti fanno guadagnare punti che potete riscattare per ottenere sconti e regali.

LA PRIMA COSA DA SAPERE



Mantenete i vostri prodotti in **frigorifero**.



Agitare ogni succo prima di berlo.



Per zuppe e piatti, **aprire o forare** la parte superiore prima di riscaldare nel microonde.



I nostri prodotti **conservano** tutti i loro nutrienti.



I nostri prodotti possono essere **congelati**.

Ricordate che si tratta di **prodotti freschi**, e la loro data di scadenza è relativamente breve.
la data di scadenza è relativamente breve
(di solito 15 giorni)

La perdita di peso non è l'obiettivo principale di una dieta detox, anche se può contribuirvi. Lo scopo è: un buon modo per iniziare un cambiamento verso una dieta più sana, eliminare le tossine e resettare il tuo corpo e diventare più sano.

COSA FARE PRIMA, DURANTE E DOPO IL TUO PIANO

UN GIORNO PRIMA

Raccomandiamo 3 cose per ottenere i **migliori risultati** nel vostro Detox



Eliminare la carne dalla dieta



Cercate di mangiare solo frutta e verdura



Bevete molta acqua!
Cercate di non bere alcolici, tabacco, caffè...

INIZIA IL TUO PIANO



Non è necessario mangiare altro, il piano fornisce tutte le calorie necessarie, basta ricordarsi di assumere i prodotti nell'ordine e negli orari indicati.



È importante bere molta acqua e, se si vuole, tè verde o tisane.

Cercate di evitare il caffè!



PER UNA GIORNATA DI PIANO



07:00-09:00H

Succo d'arancia,
Carota e mango

10:00-12:00H

Succo di ananas
E mela

13:00-15:00H

Crema

16:00-18:00H

Succo di mango,
Spinaci e semi di
chia

19:00-21:00H

Crema

22:00-23:00H

Avena, ananas e
fragole



**I prodotti possono variare
a seconda della stagione**



DOMANDE CHE POTRESTI AVERE DURANTE LA TUA DISINTOSSICAZIONE

Posso fare sport se seguo una dieta detox?

Naturalmente, vi aiuterà ad eliminare più tossine. Inoltre, vi sentirete più energici, quindi approfittatene!

E se ho fame?

Resistete finché potete. La sensazione di fame è nella tua testa, perché stai mangiando bene. E se senti che non puoi più resistere, puoi mangiare qualche pezzo di verdura o di frutta cruda (per esempio sedano o mela).

Quali altri sintomi posso avere?

È molto raro che tu abbia effetti collaterali, ma a volte il processo di eliminazione delle tossine può produrre alcuni sintomi nel tuo corpo (indicando che il tuo corpo sta eliminando cose di cui non ha bisogno).

Se senti qualcosa contattaci o vai su <https://drink6detox.it/domande-frequenti/>

DOPO IL VOSTRO DETOX



A poco a poco, tornate alla vostra dieta abituale e cogliete l'occasione per rinunciare a ciò che non vi va a genio.



Cercate di mantenere abitudini sane mangiando verdura e frutta.



Fate esercizio fisico!

Quanto spesso dovrei fare una disintossicazione?

Per una salute ottimale, si consiglia di fare 3 giorni ogni mese. Questo vi aiuterà a rimanere purificati in ogni momento. Se trovi che sia troppo per te, i momenti buoni per fare il piano sono dopo "eccessi" occasionali (per esempio dopo le feste di Natale, ecc.) quando è consigliabile introdurre una dieta detox come punto di ripristino del tuo organismo, o prima di eventi importanti per avere più benessere e un aspetto migliore.

CONGRATULAZIONI PER AVER INIZIATO IL VOSTRO PIANO SUCCHI E CREME DETOX!

Avete fatto il primo passo verso una dieta sana, quindi non fermatevi ora, continuate a mantenere uno stile di vita sano con noi. Possiamo aiutarvi con il resto dei nostri prodotti a portare energia e vitalità al vostro corpo in modo naturale al 100% e senza sforzo.

GRAZIE

Non potremmo essere il marchio leader senza l'aiuto dei nostri nutrizionisti, medici, professionisti dell'alimentazione e chef.

Insieme creiamo prodotti che migliorano la vita delle persone.

**GRAZIE PER AVERCI DATO FIDUCIA PER
UN'ALIMENTAZIONE SANA**



by *my* Healthy
World

911 863 336 | info@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.IT