



my
by
Healthy
World

GRAZIE PER AVER SCELTO drink6

Mantieni il tuo corpo pieno di **energia** e **vitalità** con prodotti sani e deliziosi.

QUESTA GUIDA VI AIUTERÀ
CON IL TUO PIANO

SUCCHI E CREME DETOX

Questo piano comprende delle deliziose creme di verdura che puoi scaldare o semplicemente consumarle fredde a pranzo o a cena e gustarle al cucchiaino. Ideale per quando comincia a fare un po' di freddo!



BENVENUTI A

CLUB
my
Healthy
World

LA PRIMA COSA DA SAPERE



Tieni il tuo
prodotti
nel frigorifero



Agitare ogni
succo prima
berlo



Zuppe, creme e piatti,
forare la parte
superiore del vassoio
e riscaldare nel
microonde.



Il nostro
prodotti
conservano tutte
le loro sostanze
nutritive



Il nostro
i prodotti
possono essere
congelato

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 il
carne dal tuo
dieta.



Prova a
mangiare
solo frutta e
verdure.



Bere molto
acqua! Prova
non bere:
alcool, tabacco,
caffè...

INIZIA IL TUO DETOX!



Non hai bisogno di mangiare altro, il piano fornisce tutte le calorie di cui hai bisogno, ricordati solo di prendere i prodotti nell'ordine e nei tempi indicati.



È importante bere molta acqua e se vuoi tè verde o tisane cerca di evitare caffè!



PER UNA GIORNATA DI PIANIFICAZIONE



07:00 - 09:00H

Succo Arancia,
Carota e Mango

10:00 - 12:00H

Succo Ananas
e Mela

13:00 - 15:00H

Crema

16:00 - 18:00H

Succo Mango, Spinaci
e Semi di Chia

19:00 - 21:00H

Succo Limone e
Peperoncino di
Cayenna

22:00 - 23:00H

Crema

PIANO SUCCHI E CREME DETOX TI APPORTA

985 KCAL

PER OGNI GIORNO



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

Includiamo diverse creme a seconda dei giorni del tuo ordine! Se per il prossimo ordine preferisci altre creme o non vuoi che ne includiamo una speciale, scrivilo nei commenti del tuo ordine.

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://drink6.es/preguntas-frecuentes/> dove puoi vedere alcuni casi.

DOPO IL TUO DETOX



A poco a poco, incorporare cibi solidi.



Cogliete l'opportunità di lasciare le cose che non ti vanno bene e continuare a mangiare verdure e frutta.

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 SULL'AVVIO DEL TUO PIANO SUCCHI E CREME DETOX

Sei riuscito a fare un primo passo verso una dieta sana, non fermarti solo a un piano Detox, continua a mantenere una vita sana con noi, possiamo aiutarti con il resto dei nostri prodotti per portare energia e vitalità al tuo corpo in un modo 100% naturale 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 AFFIDATO LE VOSTRE SCELTE
ALIMENTARI SANE.**



+34 911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.IT