



FRUIT DETOX

JUSTY

## TU PLAN FRUIT DETOX

¡Bienvenido a tu DETOX! Estás a punto de empezar tu plan detox para un bienestar radiante, ya sea durante 1, 3, 5 o incluso 7 días. Nos parece estupendo que des este paso por tu salud y tu energía. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a aprovechar al máximo este viaje:

### Recibe el pedido

Tras la pequeña euforia por la llegada de tu paquete, ¡echa un buen vistazo! Si encuentras algún producto roto u otros problemas, como un zumo descongelado o la falta de algún producto, avísanos inmediatamente. Tu bienestar y satisfacción son lo más importante para nosotros.

### Guarda los productos

Mete enseguida todos los zumos, sopas y shots en el congelador. Si no caben todos, deja a descongelar en el frigorífico los zumos que vayas a tomar el primer día.

Para una conservación óptima de los nutrientes, te recomendamos tomar los zumos en cuanto se descongelen. Pero una vez descongelados, puedes conservar los zumos en el frigorífico hasta 4 días a una temperatura máxima de 7°C.

¿No quieres empezar el detox inmediatamente?

No te preocupes: puedes conservar los zumos en el congelador a una temperatura mínima de -18 °C, dependiendo de la fecha de caducidad que figure en el tapón.

### Descongela tus zumos

• El día antes de empezar, saca del congelador los zumos que vayas a tomar al día siguiente y déjalos descongelar a temperatura ambiente en el fregadero.

• También puedes descongelar los zumos en el frigorífico, lo que tarda entre 20 y 24 horas, o sumergirlos en agua caliente durante unos 5 minutos.

### Durante el plan detox

• Agita bien los zumos y shots antes de beberlos. Comprueba que el tapón esté bien cerrado.

• Si lo deseas, puedes beber los zumos fríos con hielo.

• Todos los zumos y shots (excepto las sopas) pueden beberse directamente de la botella.

• Calienta las sopas en una cacerola, no en el microondas.

• Asegúrate de beber suficiente agua durante la desintoxicación. También puedes beber té o infusiones sin cafeína.

• ¿Te encuentras un poco mal? No te asustes, sigue adelante y pronto te sentirás mejor.

## PLAN FRUIT DETOX

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
7:00-9:00	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit
10:00-11:00	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy
12:00-13:00	Sunny	Sunny	Sunny	Seasons	Seasons	Fresh	Fresh
14:00-15:00	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love
15:00-16:00	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma	Shot Cúrcuma
16:00-17:00	Fresh	Fresh	Fresh	Boost	Boost	Sunny	Sunny
18:00-20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00-22:30	Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té

Este programa se aplica a todos los planes fruit detox: 1 día, 3 días, 5 días y 7 días. Por favor, sigue el programa exacto de tu respectivo día detox.



JUSTY



@drink6zumo

info@drink6.com

WWW.DRINK6.ES

