



my  
by  
Healthy  
World

# 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 PACK

**BODY RESET**

Cambia il tuo corpo in poco tempo e senza sforzo. 19 giorni di cura suddivisi in 3 fasi



CLUB  
my  
Healthy  
World

## 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 che la loro data di scadenza è relativamente breve.**  
**la data di scadenza è relativamente breve**  
*(normalmente 15 giorni)*

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

## COSA FARE PRIMA, DURANTE E DOPO IL PIANO

### UN GIORNO PRIMA

Consigliamo 3 cose per ottenere i **migliori risultati**



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!**



## Giorni 1-3



<b>07:00-09:00h</b>	<b>10:00-12:00h</b>	<b>13:00-15:00h</b>	<b>16:00-18:00h</b>	<b>19:00-21:00h</b>	<b>22:00-23:00h</b>
Succo d'arancia, Carota e mango	Succo di ananas, Mela e menta	Succo di avocado e Spinaci	Succo di mango, Spinaci e Semi di chia	Succo di limone e Caienna	Succo d'avena, Ananas e fragola

## Giorni 4-7



<b>07:00-09:00h</b>	<b>10:00-12:00h</b>	<b>13:00-15:00h</b>	<b>16:00-18:00h</b>	<b>19:00-21:00h</b>	<b>22:00-23:00h</b>
Shot Energy	Power Water*	Succo di avocado e Spinaci	Succo di mango, Spinaci e Semi di chia	Succo di limone e Caienna	Succo mango, Spinac (230ml) + Shot Green

\*Alterneremo l'acqua di carboni e l'acqua di spirulina. Se c'è un'acqua che non desiderate, indicatelo nei commenti del ordine.

## Giorni 8-10



**07:00-09:00h** **10:00-12:00h** **13:00-15:00h** **16:00-18:00h** **19:00-21:00h** **22:00-23:00h**

Succo d'arancia,  
Carota e mango

Succo di ananas,  
Mela  
e menta

Crema

Succo di mango,  
Spinaci e  
Semi di chia

Succo di limone  
e Caienna

Crema

## Giorni 11-14



**07:00-09:00h** **10:00-12:00h** **13:00-15:00h** **16:00-18:00h** **19:00-21:00h** **22:00-23:00h**

Green Shot + Succo  
di limone e  
Caienna 230ml

Succo di avocado  
e Spinaci

Crema

Succo di mango,  
Spinaci e  
Semi di chia

Succo di avocado  
e Spinaci  
230ml

Crema

## Giorni 15-19



**07:00-09:00h** **10:00-12:00h** **13:00-15:00h** **16:00-18:00h** **19:00-21:00h** **22:00-23:00h**

Succo\*\* 400ml

Succo\*\* 400ml

Piatto

Piatto

Crema

Crema

\*\*Includeremo succhi diversi per ogni giorno. Se hai qualche preferenza o c'è qualche sapore che non vuoi ricevere, ti preghiamo di indicarlo.

Per potenziare il programma, abbiamo aggiunto in REGALO i nostri prodotti di punta per la perdita di grasso: 2 bustine di Day Tea Fat burn da prendere in infusione ogni mattina e 2 scatole di Energy shot (24 unità) da prendere in un colpo durante la giornata.



*I prodotti possono variare  
a seconda della stagione*

## DOPO IL TUO PIANO



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!**



# CONGRATULAZIONI PER INIZIARE LA VOSTRA DISINTOSSICAZIONE **BODY RESET!**

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

[info@drink6.com](mailto:info@drink6.com)

[WWW.DRINK6DETOX.IT](http://WWW.DRINK6DETOX.IT)