

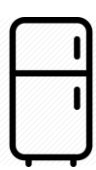
Grazie per scegliere Drink6!

Mantieni il tuo corpo carico di energia e vitalità con dei **prodotti Sani e deliziosi**.

Questa guida ti aiuterà con il tuo **Piano Full Day**.

Benvenuto al nostro Healthy World!

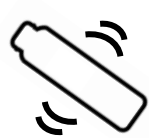
La prima cosa che devi sapere



Conserva i tuoi prodotti in frigorifero



Minestre creme e piatti pronti. Perforare la parte superiore della confezione e scaldare nel microonde.



Agitalo prima di berlo.



I nostri prodotti conservano tutti i loro nutrienti.

Ricordati di consumare i nostri prodotti nell'ordine e nelle fasce orarie indicate

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
COLAZIONE	Muesli + Succo Arancia, Carote e Mango + Shot.	Avena + Succo Ananas, Mela e Menta + Shot	Panquecas + Sumo Abacate e Espinafres + Shot	Muesli + Succo Ananas, Fragola e Avena + Shot	Avena + Succo Arancia, Carota e Mango + Shot
PRANZO	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water
JANTAR	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water	Crema + Piatti pronti + Power Water

In funzione della stagione e dello stock disponibile, alcuni prodotti potrebbero variare.

RECOMENDAÇÕES

IL GIORNO PRIMA...

Elimina la carne dalla tua dieta. Cerca di mangiare solo **frutta e verdura** e bere molta acqua. **Cerca di evitare:** gli alcolici, di fumare, bere caffè...

IL GIORNO DOPO...

Cogli l'occasione per **eliminare tutto** ciò che è poco salutare. Continua ad assumere **liquidi** e mantieni una dieta sana. Continua a **mangiare vegetali e frutta**.

DURANTE IL PLANO DETOX

Non hai bisogno di mangiare nient'altro. Il piano **ti apportano il fabbisogno calorico** di una giornata completa. È importante **bere molta acqua**. E se vuoi, tè verde o delle infusioni. Cerca di **evitare il caffè**.

PER COLAZIONE

Muesli: lo puoi prendere solo, con del latte o con dello yogurt.
Avena: La puoi aggiungere al latte o allo yogurt.
Pancake: Mescola 1 tazza di mix con 3/4 di tazza di latte vegetale, 1 cucchiaino di lievito e mescola bene. Puoi aggiungere una banana schiacciata per dargli consistenza. Cuocere in padella 2 minuti per lato ed il gioco è fatto!

Dosi: Non esagerare con le quantità, mezza tazza di muesli o avena accompagnata con dello yogurt, o un paio di pancake è ciò che raccomandiamo.

GRAZIE

Non potremmo mai essere il **marchio lider senza l'aiuto dei nostri** nutrizionisti, medici, specialisti dell'alimentazione e dei nostri chef.

Insieme creiamo prodotti che migliorano la vita delle persone e le riempiono di vitalità.

GRAZIE per averci in noi per condurre un' alimentazione sana



Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

