



# 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

## SUMMER BODY

Il miglior piano per preparare il tuo corpo. Inizia con 3 giorni di shock per definire la linea, bruciare i grassi e perdere liquidi, per poi proseguire con giorni di cene leggere e tisane bruciagrassi e drenanti.



# 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)



*I prodotti possono variare a seconda della stagione*

## 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



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

Cercate di evitare il caffè!



## GIORNO 1



**07:00-09:00H**

Succo di Arancia, Carota e Mango + Day Tea

**10:00-012:00H**

Succo di ananas, mela e menta

**13:00-15:00H**

Succo di avocado e spinaci

**16:00-18:00H**

Succo di Mango, Spinaci e Semi di Chia

**19:00-21:00H**

Succo di limone e pepe di Caienna

**22:00-23:00H**

Succo di fragola, banana e avena + Night Tea un'ora prima di coricarsi

## GIORNO 2



**07:00-09:00H**

Succo di Arancia, Carota e Mango + Day Tea

**10:00-012:00H**

Succo di ananas, mela e menta

**13:00-15:00H**

Crema

**16:00-18:00H**

Succo di Mango, Spinaci e Semi di Chia

**19:00-21:00H**

Succo di limone e pepe di Caienna

**22:00-23:00H**

Crema + Night Tea un'ora prima di coricarsi

## GIORNO 3



**07:00-09:00H**

Succo di Arancia, Carota e Mango + Day Tea

**10:00-012:00H**

Succo di ananas, mela e menta

**13:00-15:00H**

Piatto preparato

**16:00-18:00H**

Succo di Mango, Spinaci e Semi di Chia

**19:00-21:00H**

Succo di limone e pepe di Caienna

**22:00-23:00H**

Piatto preparato + Night Tea un'ora prima di coricarsi

## GIORNI 4-14



Durante il resto della giornata fino a cena, segui la tua dieta abituale.

Consigliamo che sia il più ricco possibile di verdura, frutta, legumi e/o cereali integrali.

Vi lasciamo alcune idee qui sotto



**07:00-09:00H**

Day Tea

**10:00-012:00H**

**13:00-15:00H**

**16:00-18:00H**

**19:00-21:00H**

Crema o Piatto preparato

**22:00-23:00H**

Night Tea un'ora prima di coricarsi



SE PREFERITE NON CUCINARE, AVETE LA POSSIBILITÀ DI  
COMPLETARE I VOSTRI MENU PRESSO [DRINK6DETOX.IT](http://DRINK6DETOX.IT)



## COLAZIONE

### OPZIONE A

Una porzione di frutta + bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti) + pane integrale (60g) con olio extravergine di oliva e/o pomodoro o avocado

### OPZIONE B

Una porzione di bevanda di frutta e verdura o kefir (200 g) + 2 cucchiari di fiocchi d'avena

## SPUNTINO

### OPZIONE A

2 noci, 8 mandorle o 8 nocciole + una porzione di frutta

### OPZIONE B

Una fetta di pane integrale o di pane tostato con hummus o tahini o formaggio magro (mezzo pacchetto) o prosciutto

### OPZIONE C

Una barretta DRINK6 senza zucchero

**INOLTRE, VI  
LASCIAMO  
QUESTI  
MENU SALUTARI  
PER UNA DIETA  
SANA MANGIARE  
SANO**

## LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

### ALIMENTAZIONE

Legumi con verdure (ad es. ceci con spinaci, lenticchie con porri e carote), carote)

### ALIMENTAZIONE

Broccoli o cavolfiore con 200 g di patate lesse e un uovo sodo

### ALIMENTAZIONE

Quinoa (50 g) con verdure o insalata di quinoa (aggiungere verdure a piacere)

### ALIMENTAZIONE

Insalata di lattuga di agnello, pomodori, cipolla, cetrioli, peperoni, patata dolce bollita e una scatoletta di tonno in salamoia.

### ALIMENTAZIONE

Legumi con verdure (ad es. ceci con spinaci, lenticchie con porri e carote), carote)

### ALIMENTAZIONE

Insalata di lattuga di agnello, carote, pomodoro, formaggio magro (75 g), 5 gamberetti e mezzo avocado

### ALIMENTAZIONE

Pollo con verdure al forno (zucchine, melanzane, peperoni, ...)

### CENA

Verdura, verdura, brodo vegetale + frittata di 2 uova (con funghi o zucchine o spinaci)

### CENA

Proteine vegetale (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verdure

### CENA

Insalata di pomodori o gazpacho + Pesce azzurro

### CENA

Brodo vegetale, brodo + Frittata di 2 uova (con funghi, zucchine o spinaci)

### CENA

Crema di zuppa di panna + Pesce bianco

### CENA LIBERO

Hamburger vegetariano con asparagi selvatici

## 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 **SUMMER BODY!**

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**



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

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