drink6

my by Healthy World

GRAZIE PER AVER SCELTO drink6

Mantenere il corpo pieno **energia** e **vitalità** con una sana e prodotti deliziosi

QUESTA GUIDA VI AIUTERÀ CON IL TUO **PIANO**

VENTRE PIATTO

Riduce il gonfiore, rimuove i liquidi e ottenere una pancia piatta in modo naturale

BENVENUTI A

CLUB my Healthy World

LA PRIMA COSA DA SAPERE

Tieni il tuo prodotti nel frigorifero

Agitare ogni succo prima berlo

Zuppe e stoviglie, aprire o bucare la parte superiore prima di 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!

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

GIORNO 1-2

07:00 - 09:00H	10:00 - 12:00H	13:00 - 15:00H	16:00 - 18:00H	19:00 - 21:00H	22:00 - 23:00H
Energy Shot	Acqua con Carboni attivi	Piatti già pronti	-	Creme	-

GIORNO 3-4

07:00 - 09:00H	10:00 - 12:00H	13:00 - 15:00H	16:00 - 18:00H	19:00 - 21:00H	22:00 - 23:00H
Energy Shot + Arancia, Carota e Mango	Ananas, Mela e Menta	Avocado e Spinaci + Acqua con Carboni attivi	Mango, Spinaci e Semi di Chia	Limone e Peperoncino di Cayenne	Ananas, Fragola e Avena

GIORNO 5-6

07:00 - 09:00H	10:00 - 12:00H	13:00 - 15:00H	16:00 - 18:00H	19:00 - 21:00H	22:00 - 23:00H
Energy Shot	Acqua con Carboni attivi	Piatti già pronti	-	Creme	-

SE PREFERISCI NON CUCINARE, HAI DELLE OPZIONI PER FARLO
COMPLETA I TUOI MENÙ **DRINK6DETOX.IT**

SE TI PIACE CUCINARE E VUOI RICETTE SANA, UN PO' PIU' ELABORATA E ORIGINALE... IL NOSTRO SUGGERIMENTO:

COLAZIONE #1

GRANOLA CASALINGO

ADDIO AI CEREALI ULTRALAVORATI

Questa ricetta è perfetta per una colazione sana e nutriente. Può essere fatto con latte, yogurt o frutta. Puoi anche variare qualsiasi ingrediente, ad esempio usando noci o nocciole e sostituendo burro di mandorle o burro di arachidi per l'olio di cocco. Qualsiasi variazione sarà assolutamente deliziosa.

INGREDIENTI

- 4 tazze di fiocchi d'avena
- 1,5 tazza di mandorle tritate
- 1 tazza di cocco grattugiato
- 1 tazza di gocce di cioccolato
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1/4 cucchiaino di sale
- 1/4 tazza di zucchero di canna miele o sciroppo d'agave
- 1/4 tazza di olio di cocco
- 1/4 tazza di albume

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 160°C e preparare una teglia con carta da forno
2. Mescolare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Distribuire il composto in modo uniforme sulla teglia e cuocere circa 20 minuti, fino a doratura.
4. Sfornare e lasciare raffreddare per almeno 15 minuti.
5. Può essere conservato in un contenitore ermetico per diversi settimane.

COMPLETA IL TUO COLAZIONE CON

ENERGY SHOT
ti dà energia e vitalità la mattina

ARANCIA, CAROTA E MANGO
Un succo per iniziare il giorno giorno pieno di salute ed energia

COLAZIONE #2

MOUSSE AL CIOCCOLATO

DESSERT A SORPRESA AVOCADO

Delizioso quanto salutare. Questa ricetta è l'ideale per iniziare la giornata con energia. Inoltre, è così facile da preparare che diventerà uno dei tuoi dolci preferiti.

INGREDIENTI

- 2 avocado maturi
- 2 cucchiai di latte non caseario
- 4 cucchiai di cioccolato dentro polvere senza zucchero
- 2 cucchiai di sciroppo agave (o qualsiasi altro dolcificante o tipo di zucchero)

PREPARAZIONE

1. Per prima cosa, sbucciare l'avocado aprendolo a metà, quindi rimuovere il "osso" e scavare la polpa con un cucchiaino.
2. Successivamente, viene messo insieme al resto degli ingredienti il frullatore e sbattere fino a quando non ci sono grumi e il composto essere liscio e cremoso.
3. Infine, lasciate riposare per qualche ora in frigorifero in modo che ottenere la giusta consistenza.
4. Può essere servito con frutti rossi o noci. entrambe le versioni saranno ottimi.

COMPLETA IL TUO COLAZIONE CON

ANTIOX SHOT
Rafforzamento del sistema immunologico

ANANAS, FRAGOLA E AVENA
il succo che fornisce lipidi e proteine

CIBO #1

HAMBURGER DI AVOCADO

L'HAMBURGER CHE TI FA INNAMORARE

Questa è una ricetta che non potrebbe essere più facile e più sana. L'idea è molto semplice. Quando hai voglia di mangiare un hamburger, fatelo ma sostituite il panino con... l'avocado!

INGREDIENTI

-Avocado (non troppo maturo)
- Salmone affumicato
- rucola
- Zucchine
- Salsa tartara

PREPARAZIONE

1. Taglia a metà un avocado acerbo, usa un cucchiaio per separare le due parti togliete il cuore e il vostro pane è pronto Hamburger.
2. Tagliare le zucchine a listarelle.
3. Quindi, inizia a comporre l'hamburger unendo Tutti gli ingredienti. La nostra è una versione con salmone affumicato, rucola, zucchine e un po' di salsa tartara, ma puoi anche fallo con quello che vuoi: con tonno e lattuga, sedano, maionese leggera, affettato di tacchino, ecc. Ci sono mille possibilità!

COMPLETA IL TUO CIBO CON

LENTICCHIE CON VERDURE E QUINOA
I legumi sono a cibo chiave dentro la nostra dieta

AVOCADO E SPINACI
Un succo saziante e delizioso

CIBO #2

PIZZA A BASE DI CAVOLFIORE

UNA RICETTA SANA E DIVERTENTE

Ci credereste se vi dicessimo che questa magnifica pizza è fatta a base di cavolfiore? Questo è esattamente quello che è e puoi anche aggiungere gli ingredienti che desideri.

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore piccolo
- 1 uovo
- mozzarella grattugiata
- Passata di pomodoro
- Formaggio grattugiato
- Sale
- Origano

PREPARAZIONE

1. Per prima cosa lavare e grattugiare il cavolfiore.
2. Cuocete il cavolfiore nel microonde per 8 minuti alla massima potenza.
3. Una volta tolto dal microonde, aggiungere un uovo, sale, formaggio qb e mescola tutto.
4. Mentre il forno si preriscalda, stendere la carta da forno su a teglia e distribuire il composto in una forma circolare. puoi anche renderlo più attraente creando forme originali.
5. Infornare a 180°C per circa 20 minuti fino a quando il composto non sarà dorato.
6. Spalmare la passata di pomodoro e cospargere con origano e formaggio grattugiato.
7. Non resta che aggiungere i tuoi ingredienti preferiti alla pizza.

COMPLETA IL TUO CIBO CON

ZUPPA DI ZUCCA E ARANCIA
Pieno di beta carotene che sono la principale fonte di vitamina A

CENA #1

TAGLIATELLE DI ZUCCHINE

RICETTA CON PESTO, POLLO E AGLIO

Ti piace la pasta ma non vuoi cadere nella trappola di carboidrati? Abbiamo la soluzione per te: le zucchine, le tagliatelle di zucchine. Hanno la consistenza della pasta, si arrotolano come spaghetti tradizionali.

INGREDIENTI

- Zucchine
- Pesto
- Pollo
- Aglio
- Pomodoro ciliegino

PREPARAZIONE

1. Tagliare le zucchine a listarelle con l'aiuto di uno spiralizzatore. Alcuni i supermercati vendono le zucchine già tagliate.
2. In una padella soffriggere le zucchine con l'aglio fino a quando non saranno leggermente dorato.
3. Aggiungere il pesto, che può essere fatto in casa (con avocado, prezzemolo, limone, olio, pepe e sale) o un pesto già pronto che avete acquistato. Mescolare per 30 secondi.
4. Aggiungere le tagliatelle, friggere per 3 minuti e servire.
5. Aggiungere i pomodorini per completare il piatto.

COMPLETA IL TUO CENA CON

ZUPPA DI ASPARAGI GRANO
Combatti la ritenzione di liquidi

CENA #2

NIDO DI AVOCADO CON UOVA

UNA CENA SANA E NUTRIENTE

Ecco una ricetta perfetta: pronta in 2 minuti al microonde, l'avocado sarà cremoso senza perdere compattezza e l'uovo sarà delizioso e giusto. Puoi sbizzarrirti con la tua creatività aggiungendo le verdure... Il risultato ti sorprenderà!

INGREDIENTI

- 1 avocado
- 2 uova
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Dividi l'avocado in 2 metà e rimuovi il torsolo.
2. Svuota un po' della polpa con un cucchiaio per creare spazio in modo che si depositi. accogliere l'uovo intero senza che fuoriesca.
3. Mettilo nel microonde, come una piccola ciotola, per essere in grado di posizionare l'avocado in modo che mantenga la sua posizione.
4. Mettere il microonde alla massima potenza per un minuto e mezzo. Verificate il punto di cottura e, se lo ritenete opportuno, fate cuocere A intervalli di 20 secondi fino a quando l'uovo non raggiunge il punto di ebollizione cottura desiderata.

COMPLETA IL TUO CENA CON

ZUPPA DI CAVOLFIORE CON CURRY
Il cavolfiore contiene vitamine B, C e D, ferro, magnesio, fosforo e potassio.

DOPO IL TUO DETOX

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

CONGRATULAZIONI
SULL'AVVIO DEL TUO PIANO
VENTRE PIATTO!

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.

drink6 by my Healthy World

911 863 336 | Info@drink6.com