



my  
by  
Healthy  
World

# GRAZIE PER AVER SCELTO drink6

Mantieni il tuo corpo pieno di **energia** e **vitalità** con prodotti sani e deliziosi.

QUESTA GUIDA VI AIUTERÀ  
CON IL TUO PIANO

## FULL DAY

Copri ogni momento della giornata dalla colazione fino alla cena, aportandoti i migliori nutrienti, le vitamine e i minerali. I nostri nutrizionisti hanno messo a punto un piano che ti aiuterà nella tua vita salutare.



# BENVENUTI A

CLUB  
my  
Healthy  
World

## LA PRIMA COSA DA SAPERE



Tieni i tuoi prodotti nel frigorifero



Agitare ogni succo prima berlo



Zuppe, creme e piatti, forare la parte superiore del vassoio e 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!



Non hai bisogno di mangiare altro, il piano fornisce tutte le calorie di cui hai bisogno, ricordati solo di prendere i prodotti nell'ordine e nei tempi indicati.



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



## PER UNA GIORNATA DI PIANIFICAZIONE



### COLAZIONE

Colazione (Muesli / Avena / Pancake) + Succo 230ml + Shot



### PRANZO

Crema + Piatto pronto + Power Water



### CENA

Crema + Plato preparato + Power Water

PIANO  
**FULL DAY**  
TI APPORTA

**1599 KCAL**  
PER OGNI GIORNO



*I prodotti possono variare a seconda della stagione*

Includiamo diverse creme a seconda dei giorni del tuo ordine! Se per il prossimo ordine preferisci altre creme o non vuoi che ne includiamo una speciale, scrivilo nei commenti del tuo ordine.

## DOMANDE CHE POTRESTI AVERE DURANTE LA TUA DISINTOSSICAZIONE

### POSSO FARE SPORT SE SEGUO UNA DIETA DETOX?

Naturalmente, vi aiuterà ad eliminare più tossine. Inoltre, vi sentirete più energici, quindi approfittatene!

### E SE HO FAME?

Resistete finché potete. La sensazione di fame è nella tua testa, perché stai mangiando bene. E se senti che non puoi più resistere, puoi mangiare qualche pezzo di verdura o di frutta cruda (per esempio sedano o mela).

### QUALI ALTRI SINTOMI POSSO AVERE?

È molto raro che tu abbia effetti collaterali, ma a volte il processo di eliminazione delle tossine può produrre alcuni sintomi nel tuo corpo (indicando che il tuo corpo sta eliminando cose di cui non ha bisogno).

*Se senti qualcosa contattaci o vai su <https://drink6.es/preguntas-frecuentes/> dove puoi vedere alcuni casi.*

## DOPO IL TUO DETOX



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

### QUANTO SPESSO DOVREI FARE UNA DISINTOSSICAZIONE?

Per una salute ottimale, si consiglia di fare 3 giorni ogni mese. Questo vi aiuterà a rimanere purificati in ogni momento. Se trovi che sia troppo per te, i momenti buoni per fare il piano sono dopo "eccessi" occasionali (per esempio dopo le feste di Natale, ecc.) quando è consigliabile introdurre una dieta detox come punto di ripristino del tuo organismo, o prima di eventi importanti per avere più benessere e un aspetto migliore.

### 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.



QUESTO PACCHETTO INCLUDE LE COLAZIONI CONTENENTE GLUTINE





# CONGRATULAZIONI SULL'AVVIO DEL TUO PIANO FULL DAY DETOX!

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.**



**+34 911 863 336 | [Info@drink6.com](mailto:Info@drink6.com)**



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