



# 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

## FAT BURN

Il piano più facile da seguire da seguire, vi aiuterà a recuperare dagli eccessi efficacemente e naturalmente in solo 12 giorni.



# 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...

# INIZIARE LA DISINTOSSICAZIONE!



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

Cercate di evitare il caffè!



Giorno 1



<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 Arancia, Carote e Mango + Fat Burn Gummie	Succo Ananas, Mela e Menta	Succo Avocado e Spinaci	Succo Mango, Spinaci e Semi di Chia	Succo Limone e Peperoncino di Cayenne	Succo Avena, Ananas e Fragola+ Teatox night

Giorno 2-3-4



Se si desidera completare la colazione, vi offriamo alcune idee di seguito.



<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>
Fat Burn Gummie Colazione non Inclusa*	Snack non incluso*	Piatto pronto	Snack non incluso*		Crème + Teatox night

Giorno 5



<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 Arancia, Carote e Mango + Fat Burn Gummie	Succo Ananas, Mela e Menta	Succo Avocado e Spinaci	Succo Mango, Spinaci e Semi di Chia	Succo Limone e Peperoncino di Cayenne	Succo Avena, Ananas e Fragola+ Teatox night



Se volete completare le vostre colazioni, ecco alcune idee.

**Giorno  
6-7-8**



Se si desidera  
completare la  
colazione,  
vi offriamo  
alcune idee  
di seguito.



**07:00-09:00h**

Fat Burn Gummie  
Colazione non  
Inclusa\*

**10:00-12:00h**

Snack  
non incluso\*

**13:00-15:00h**

Piatto  
pronto

**16:00-18:00h**

Snack  
non incluso\*

**19:00-21:00h**

Crème +  
Teatox night

**Giorno 9**



**07:00-09:00h**

Succo Arancia, Carote e  
Mango + Fat Burn  
Gummie

**10:00-12:00h**

Succo Ananas,  
Mela e Menta

**13:00-15:00h**

Succo Avocado  
e Spinaci

**16:00-18:00h**

Succo Mango,  
Spinaci e Semi  
di Chia

**19:00-21:00h**

Succo Limone e  
Peperoncino di  
Cayenne

**22:00-23:00h**

Succo Avena,  
Ananas e Fragola+  
Teatox night

**Giorno  
10-11-12**



Se si desidera  
completare la  
colazione,  
vi offriamo  
alcune idee  
di seguito.



**07:00-09:00h**

Fat Burn Gummie  
Colazione non  
Inclusa\*

**10:00-12:00h**

Snack  
non incluso\*

**13:00-15:00h**

Piatto  
pronto

**16:00-18:00h**

Snack  
non incluso\*

**19:00-21:00h**

Crème +  
Teatox night

## DOPO LA DISINTOSSICAZIONE

Cogliere l'opportunità  
di lasciare andare le cose  
che non vi si addicono  
non vi piace e  
continuare a mangiare  
verdure e  
frutta.



SE PREFERITE NON CUCINARE, AVETE LA POSSIBILITÀ DI COMPLETARE I VOSTRI MENU PRESSO **DRINK6DETOX.IT**



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

## 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

## 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

Verdure, 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

# CONGRATULAZIONI PER INIZIARE LA VOSTRA DISINTOSSICAZIONE FATBURN!

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

911 863 336 | [info@drink6.com](mailto:info@drink6.com)

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