



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



07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
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.



07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
Fat Burn Gummie Colazione non Inclusa*	Snack non incluso*	Piatto pronto	Snack non incluso*		Crème + Teatox night

Giorno 5



07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
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

WWW.DRINK6DETOX.IT