



MERCI D'AVOIR CHOISI drink6

Gardez votre corps plein
d'énergie et de **vitalité**
grâce à des produits
sains et délicieux

CE GUIDE VOUS AIDERA
AVEC VOTRE **CURE**

FULL DAY

Couvre tous les moments
de la journée
Du petit-déjeuner au
dîner, en vous apportant
les meilleurs nutriments,
vitamines et minéraux.
Nos nutritionnistes ont
mis au point une cure qui
vous aidera à mener une
vie saine.



BIENVENUE CHEZ



LA PREMIÈRE CHOSE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



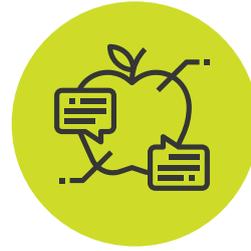
Gardez vos produits au réfrigérateur



Secouez chaque jus avant de le boire



Soupes, veloutés et plats: percez le dessus de la barquette et faites chauffer au micro-ondes



Nos produits conservent tous leurs nutriments



Notre site les produits peuvent être congelé

N'oubliez pas qu'il s'agit de **PRODUITS FRAIS**, et que leur date de péremption est relativement courte.
(généralement 15 jours).

La perte de poids n'est pas l'objectif principal d'un régime détox, bien qu'elle puisse y contribuer. L'objectif est le suivant : un bon moyen d'amorcer un changement vers une alimentation plus saine, d'éliminer les toxines et de réinitialiser votre corps pour être en meilleure santé.

QUE FAIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS VOTRE CURE

UN JOUR AVANT

Nous vous recommandons 3 choses pour obtenir les **meilleurs résultats** lors de votre détoxification.



Éliminer les la viande de votre régime alimentaire.



Essayez de manger uniquement des fruits et légumes.



Buvez beaucoup d'eau! Essayez d'éviter: alcool, tabac, café...

COMMENCEZ VOTRE DÉTOX !



Vous n'avez pas besoin de manger autre chose, la cure... fournit toutes les calories dont vous avez besoin, pensez simplement à prendre les produits dans l'ordre et aux heures indiquées.



Il est important de boire beaucoup d'eau et si vous voulez du thé vert ou des tisanes, essayez d'éviter du café !



POUR UNE JOURNÉE DE CURE



PETIT DÉJEUNER

Petit déjeuner (Granola / Avoine / Pancakes) + Jus 230ml + Shot



ALIMENTATION

Velouté/Soupe + Plat cuisiné + Power Water



DINER

Velouté/Soupe + Plat cuisiné + Power Water

LA CURE
FULL DAY
VOUS APPORTE

1599 KCAL
PAR JOUR



Les produits peuvent varier en fonction de la saison

Nous incluons différents plats selon les jours de votre commande ! Si pour la prochaine commande vous préférez d'autres plats ou si vous ne voulez pas que nous incluons un plat spécial, veuillez l'écrire dans les commentaires de votre commande.

QUESTIONS QUE VOUS POUVEZ VOUS POSER PENDANT VOTRE DÉSINTOXICATION

PUIS-JE FAIRE DU SPORT SI JE SUIS UN RÉGIME DÉTOX ? Bien sûr, cela vous aidera à éliminer davantage de toxines. De plus, vous vous sentirez plus énergique, alors profitez-en !

ET SI J'AI FAIM ? Tenez bon tant que vous le pouvez. La sensation de faim est dans votre tête, car vous mangez bien. Et si vous sentez que vous ne pouvez pas tenir plus longtemps, vous pouvez manger quelques morceaux de légumes ou de fruits crus (par exemple, du céleri ou une pomme).

QUELS AUTRES SYMPTÔMES PUIS-JE AVOIR ? Il est très rare que vous ayez des effets secondaires, mais parfois le processus d'élimination des toxines peut produire certains symptômes dans votre corps (indiquant que votre corps élimine des choses dont il n'a pas besoin).

Si vous ressentez quoi que ce soit, contactez-nous ou allez sur le site <https://drink6detox.fr/questions-frequemment-posees/> où vous pourrez voir quelques cas.

APRÈS VOTRE CURE



Profitez de l'occasion pour laisser les choses qui ne vous conviennent pas et continuez à manger des fruits et légumes.

À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE FAIRE UNE CURE DE DÉSINTOXICATION ?

Pour une santé optimale, nous recommandons de faire 3 jours par mois. Cela vous aidera à rester purifié à tout moment. Si vous trouvez que c'est trop pour vous, les bons moments pour faire le régime sont après des "excès" occasionnels (par exemple après les fêtes de Noël, etc.) Il est conseillé d'introduire une cure détox pour remettre à zéro votre organisme ou avant des événements importants pour vous sentir mieux et plus léger.

POUR LES PETITS DÉJEUNERS

Granola: Vous pouvez le boire seul, avec du lait ou du yaourt.

Avoine: Vous pouvez le mélanger avec du lait ou du yaourt.

Pancakes: Mélangez 1 tasse de préparation avec 3/4 de tasse de lait végétal, 1 cuillère à café de levure et mélangez bien. Vous pouvez ajouter 1 banane écrasée pour la texture. Mettez-les dans la poêle à frire pendant 2 minutes de chaque côté et c'est tout !

Quantités: N'en faites pas trop, nous vous recommandons une demi-tasse de granola ou de flocons d'avoine avec du yaourt ou quelques crêpes.



ESTE PACK INCLUYE DESAYUNOS QUE CONTIENEN GLUTEN



FÉLICITATIONS SUR LE DÉMARRAGE DE VOTRE LA CURE FULL DAY!

Vous avez réussi à faire un premier pas vers une alimentation saine, ne vous arrêtez pas à un simple plan Detox, continuez à maintenir une vie saine avec nous, nous pouvons vous aider avec le reste de nos produits pour apporter de l'énergie et de la vitalité à votre corps d'une manière 100% naturelle et sans effort.

MERCI

Nous ne pourrions pas être la marque leader sans l'aide de nos nutritionnistes, médecins, professionnels de l'alimentation et chefs.

Ensemble, nous créons des produits qui améliorent la vie des gens.

**MERCI DE NOUS CHOISIR POUR VOS
PRODUITS ALIMENTAIRES SAINS.**



+34 911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.FR