



# MERCI D'AVOIR CHOISIR drink6

Gardez votre corps  
plein **d'énergie** et de  
**vitalité** avec des  
produits sains et  
délicieux.

CE GUIDE VOUS AIDERA À  
ÉLABORER VOTRE PLAN

EAT SLIM

Un menu sain pour un  
corps sain, très peu  
calorique et facile à  
suivre.



## BIENVENUE

au **My Healthy World Club**, où tous vos achats vous permettent de gagner des points que vous pouvez échanger contre des réductions et des cadeaux.

## LA PREMIÈRE CHOSE À SAVOIR



Gardez les produits au **réfrigérateur**



**Secouez** les jus avant de les boire



Soupes, **ouvrez** ou **perforez** la partie supérieure avant de réchauffer au micro-ondes



Nos produits conservent tous leurs **nutriments**



Nos produits peuvent être **congelés**

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

Ce plan est compatible avec la grossesse et l'allaitement ; si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter à [info@drink6.com](mailto:info@drink6.com) et notre équipe de nutritionnistes experts vous aidera.

## CE QU'IL FAUT FAIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LE PLAN

### UN JOUR AVANT

Nous recommandons 3 choses pour obtenir les **meilleurs résultats**



Éliminez la viande de votre régime alimentaire



Essayez de ne manger que des fruits et des légumes



Buvez beaucoup d'eau !  
Essayez de ne pas boire d'alcool, de tabac, de café...

# DÉMARRER VOTRE CURE



Vous n'avez pas besoin de manger autre chose, le programme vous apporte toutes les calories dont vous avez besoin, mais n'oubliez pas de prendre les produits dans l'ordre et aux heures indiquées.



Il est important de boire beaucoup d'eau et, si vous le souhaitez, du thé vert ou des tisanes.

**Essayez d'éviter le café !**



## POUR UNE JOURNÉE DE CURE



07:00-09:00H

Shot + Petit déjeuner  
+ Jus de fruit

10:00-012:00H

-

13:00-15:00H

Soupe +  
Jus de fruit 230ml

16:00-18:00H

Bar fonctionnel

19:00-21:00H

Soupe

22:00-23:00H

-



**Les produits peuvent varier selon la saison**

**Nous incluons différentes soupes en fonction des jours de votre commande !** Si pour la prochaine commande vous préférez d'autres soupes, ou si vous ne souhaitez pas que nous les incluons, veuillez nous le faire savoir dans les commentaires de votre commande.

## POUR LE PETIT DÉJEUNER

**Flocons d'avoine :** vous pouvez les mélanger avec du lait ou du yaourt.

**Quantités :** N'en faites pas trop, nous recommandons une demi-tasse de flocons d'avoine avec du yaourt.

# APRÈS VOTRE CURE



Petit à petit, revenez à votre alimentation habituelle et profitez-en pour abandonner ce qui ne vous convient pas.



Essayez de conserver des habitudes saines en mangeant des légumes et des fruits.



**Faites de l'exercice !**



# FÉLICITATIONS POUR AVOIR COMMENCÉ VOTRE EAT SLIM!

Vous avez fait le premier pas vers une alimentation saine, alors ne vous arrêtez pas maintenant, continuez à maintenir un mode de vie sain avec nous. Nous pouvons vous aider avec le reste de nos produits à 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 cuisiniers.

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

**MERCI DE NOUS FAIRE CONFIANCE POUR UNE  
ALIMENTATION SAINE**



0669560325 | [info-fr@drink6.com](mailto:info-fr@drink6.com)

[www.drink6detox.fr](http://www.drink6detox.fr)