



# 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 CURE

## VEGGIE DETOX

C'est le plan le plus  
écologique  
de tous !

Avec beaucoup plus de  
légumes et moins de fruits,  
il est très pauvre en glucides.

Il est parfait si vous  
recherchez un nettoyage en  
profondeur  
et avec moins de fructose.



# 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 et plats, **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)

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.

## 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

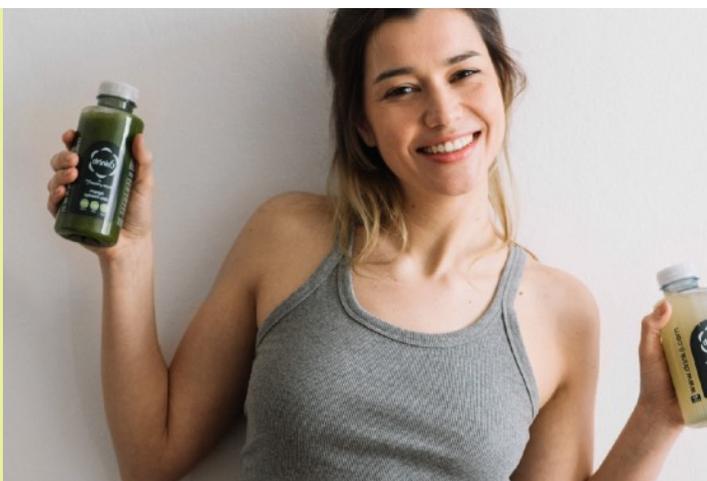


Vous n'avez pas besoin de manger autre chose, le programme vous apporte toutes les calories dont vous avez besoin, mais n'oubliez pas de prendre les produits dans l'ordre et aux heures indiquées.



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 +  
Jus de citron et  
Cayenne 230ml

10:00-012:00H

Jus d'avocat et  
d'épinard 230ml

13:00-15:00H

Soupe

16:00-18:00H

Jus de mangue,  
épinards et graines  
de chia 400ml

19:00-21:00H

Jus d'avocat et  
d'épinard 230ml

22:00-23:00H

Soupe



**Les produits peuvent varier  
selon la saison**



## 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-frequeemment-posees/> où vous pourrez voir quelques cas.

## APRÈS VOTRE DÉSINTOXICATION



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 !**

### 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.) quand il est conseillé d'introduire un régime détox comme point de restauration de votre organisme, ou avant des événements importants pour avoir plus de bien-être et une meilleure apparence.

# FÉLICITATIONS POUR AVOIR COMMENCÉ VOTRE VEGGIE DETOX!

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)