



my
by
Healthy
World

GRACIAS POR ELEGIR drink6

Mantén tu cuerpo lleno de **energía** y **vitalidad** con productos sanos y deliciosos

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
CON TU PLAN

ULTRA SLIM - 7 DÍAS

Ayuda a superar los excesos, te introduce en un estilo de vida saludable y te permite perder peso de una forma cómoda, fácil y deliciosa.



BIENVENID@ A



LO PRIMERO QUE DEBES SABER



Mantén tus productos en la nevera



Agita cada zumo antes de beberlo



Sopas y platos, abrir o pinchar la parte superior antes de calentar en el microondas



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes



Nuestros productos se pueden congelar

Recuerda que son **PRODUCTOS FRESCOS**, y su fecha de caducidad es relativamente corta (normalmente de **15 días**)

La pérdida de peso no es el objetivo principal de una dieta detox, aunque puede contribuir a ello. El objetivo es: Una buena forma de iniciar un cambio hacia una alimentación más saludable, eliminar toxinas y hacer un reset de nuestro organismo y estar más sano

QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU PLAN

UN DÍA ANTES

Os recomendamos 3 cosas para tener los **mejores resultados** en tu Detox.



Elimina la carne de tu dieta.



Procura tomar sólo fruta y verdura



¡Bebe mucha agua! Intenta no tomar: alcohol, tabaco, café...

¡EMPIEZA TU DETOX!



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones ¡intenta evitar el café!



DÍA 1



07:00 - 09:00H

Shot +
Desayuno +
Zumos 230 ml



10:00 - 12:00H

-

13:00 - 15:00H

Agua de Carbón
activo + Plato
preparado



16:00 - 18:00H

-

19:00 - 21:00H

Crema

22:00 - 23:00H

-

DÍAS 2-6



07:00 - 09:00H

Zumo Naranja,
Zanahoria y Mango



10:00 - 12:00H

Zumo Piña, Manzana
y Menta



13:00 - 15:00H

Zumo Aguacate
y espinacas



16:00 - 18:00H

Zumo Mango,
Espinacas y Semillas
de Chía



19:00 - 21:00H

Zumo Limón
y cayena



22:00 - 23:00H

Zumo Avena, Piña
y Fresa

DÍA 7



07:00 - 09:00H

Shot +
Desayuno +
Zumos 230 ml



10:00 - 12:00H

-

13:00 - 15:00H

Agua de Carbón
activo + Plato
preparado



16:00 - 18:00H

-

19:00 - 21:00H

Crema

22:00 - 23:00H

-

DESPUÉS DE TU DETOX



Aprovecha para dejar las cosas que no te convienen y sigue tomando vegetales y fruta.



RECOMENDACIONES

EL DÍA ANTES... Elimina la carne de tu dieta, procura tomar solo fruta y verdura y bebe mucha agua, Intenta no tomar : alcohol, tabaco, café...

MIENTRAS TOMAS EL PLAN No necesitas comer nada más, el plan aporta todas las calorías necesarias Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones. Intenta evitar el café

EL DÍA DESPUÉS... Poco a poco, incorpora los alimentos sólidos. Aprovecha para dejar las cosas que no te convienen. Sigue tomando vegetales y fruta

- **PARA DESAYUNOS**
- GRANOLA - Puedes consumirla sola, con leche o yogur.
- BOLAS DE AVENA - Puedes mezclarlas con leche o yogur.
- CANTIDADES - No te excedas con la cantidad, recomendamos no pasar de la mitad de la cantidad de granola o avena con yogur.

¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU PLAN ULTRA SLIM PACK!

Has conseguido dar un primer paso para llevar una alimentación saludable, no pares solo en un plan Detox, sigue manteniendo una vida saludable con nosotros, te podemos ayudar con el resto de nuestros productos para que aportes energía y vitalidad a tu cuerpo de una forma 100% natural y sin esfuerzos.

GRACIAS

No podríamos ser la marca líder sin la ayuda de nuestros nutricionistas, médicos, profesionales de la alimentación y chefs.

Juntos creamos productos que mejoran la vida de las personas.

**GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS PARA LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6.ES