



my
by
Healthy
World

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

DES JUS ET DE VELOUTÉS

Cette cure comprend de
délicieuses veloutés de
légumes que vous pouvez
réchauffer ou manger
froides pour le déjeuner et
le dîner avec un en-cas.
Idéal pour quand il fait un
peu plus frais !



BIENVENUE À

CLUB
my
Healthy
World

LA PREMIÈRE CHOSE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



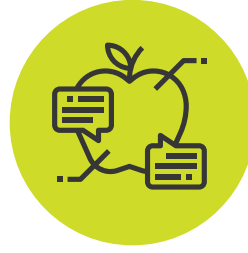
Gardez votre produits au réfrigérateur



Secouez chaque jus avant buvez-le



Ouvrir le couvercle et chauffer au micro-ondes



Notre site 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. la date d'expiration 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 PLAN

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 de l'eau ! Essayez de ne pas boire : alcool, tabac, du café...

COMMENCEZ VOTRE DÉTOX !



Vous n'avez pas besoin de manger autre chose, le plan 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



07:00 - 09:00H

Jus Orange, Carotte et Mangue

10:00 - 12:00H

Jus Ananas et Pomme

13:00 - 15:00H

Soupe

16:00 - 18:00H

Jus Mangue, Épinards et Graines de Chia

19:00 - 21:00H

Jus Citron et Cayenne

22:00 - 23:00H

Soupe

CURE
DES JUS ET DE VELOUTÉS
VOUS APPORTE

985 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 incluions 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://drink6.es/preguntas-frecuentes/> où vous pourrez voir quelques cas.

APRÈS VOTRE DÉSINTOXICATION



Petit à petit, incorporez les aliments solides.



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

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 SUR LE DÉMARRAGE DE VOTRE **CURE DES JUS ET DE VELOUTÉS !**

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 FAIRE CONFIANCE POUR VOS CHOIX
ALIMENTAIRES SAINS.**



+34 911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.FR