



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 PACK

FAT BURN

Le pack le plus facile à
suivre, il vous aidera à
vous remettre des excès
de manière efficace et
naturelle en
seulement 12 jours.



BIENVENUE

à **Club My Healthy World**, où tous vos achats donnent lieu à des points que vous pouvez échanger pour des réductions et des cadeaux.

LA PREMIÈRE CHOSE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Gardez les produits au réfrigérateur



Secouez les jus avant de les boire



Ouvrir le couvercle et chauffer 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. (généralement 15 jours).



Les produits peuvent varier en fonction de la saison

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.



Éliminez la viande de votre régime alimentaire.



Essayez de manger uniquement des fruits et des légumes.



Buvez beaucoup d'eau ! Essayez de ne pas boire : alcool, café, ... et évitez de fumer

COMMENCEZ VOTRE DÉTOX !



Il est important de boire beaucoup d'eau et si vous voulez du thé vert ou des tisanes. **Essayez d'éviter le café !**



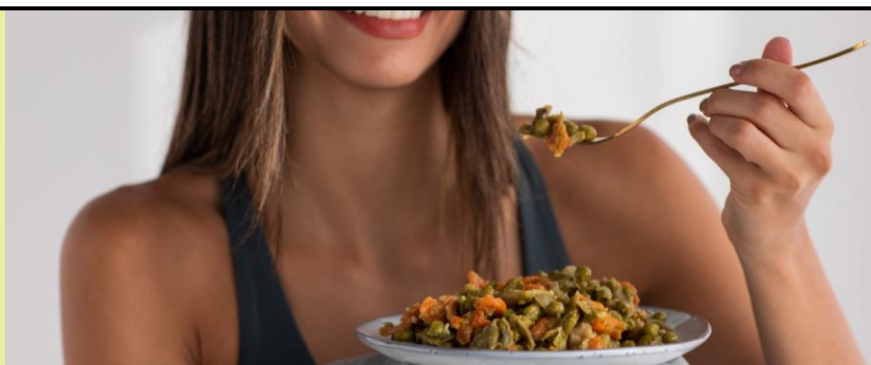
	07:00 - 09:00h	10:00 - 12:00h	13:00 - 15:00h	16:00 - 18:00h	19:00 - 21:00h	22:00 - 23:00h
Jour 1	Jus Orange, Carotte et Mangue + Thé Jour	Jus Ananas, pomme et menthe	Jus Avocat et épinards	Jus Mangue, épinards et graines de chia	Jus Citron et Cayenne	Jus Avoine, Ananas et Fraise + Thé Nuit
Jours 2-3-4	Thé Jour Petit-déjeuner non compris*	Snack non compris*	Plat cuisiné	Snack non compris*		Soupe + Thé Nuit
Jour 5	Jus Orange, Carotte et Mangue + Thé Jour	Jus Ananas, pomme et menthe	Jus Avocat et épinards	Jus Mangue, épinards et graines de chia	Jus Citron et Cayenne	Jus Avoine, Ananas et Fraise + Thé Nuit
Jours 6-7-8	Thé Jour Petit-déjeuner non compris*	Snack non compris*	Plat cuisiné	Snack non compris*		Soupe + Thé Nuit
Jour 9	Jus Orange, Carotte et Mangue + Thé Jour	Jus Ananas, pomme et menthe	Jus Avocat et épinards	Jus Mangue, épinards et graines de chia	Jus Citron et Cayenne	Jus Avoine, Ananas et Fraise + Thé Nuit
Jours 10-11-12	Thé Jour Petit-déjeuner non compris*	Snack non compris*	Plat cuisiné	Snack non compris*		Soupe + Thé Nuit



Si vous voulez compléter vos petits-déjeuners, nous vous donnons quelques idées ci-dessous.

APRÈS VOTRE PACK

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



EN OUTRE, NOUS VOUS LAISSONS CES MENUS COMPLETS POUR UNE ALIMENTATION SAINES



PETIT DÉJEUNER

A Morceaux de fruit + boisson végétale (sans sucres ajoutés) + pain intégral (60g) avec huile d'olive extra vierge et/ou tomate ou avocat (un quart)

B Morceaux de fruit + boisson végétale ou kéfir (200g) + 2 cuillerées de flocons d'avoine

DÉJEUNER ET GOÛTER

A 2 noix, 8 amandes ou noisettes + morceaux de fruit

B Une tranche de pain complet ou une biscote avec du houmous, du tahini, du fromage frais ou une tranche de jambon

C Une barre snack Drink6 sans sucre ajouté

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER Légumineuse avec légumes (ex. pois chiches et épinards ; lentilles, poireau et carottes)	DÉJEUNER Brocoli ou chou-fleur avec 200 g de pommes de terre et un oeuf à la coque	DÉJEUNER Quinoa (50g) et légumes ou salade de quinoa (légumes selon vos goûts)	DÉJEUNER Salade de mâche, tomate, oignon, concombre, poivron, patate douce et une boîte de thon au naturel	DÉJEUNER Légumineuse avec légumes (ex. pois chiches et épinards ; lentilles, poireau et carottes)	DÉJEUNER Salade de mâche, tomate, oignon, concombre, poivron, patate douce et une boîte de thon au naturel	DÉJEUNER Poulet et légumes rôtis (courgette, aubergine, poivron...)
DÎNER Bouillon de légumes + omelette avec 2 oeufs (aux champignons, courgettes ou épinards)	DÎNER Protéines végétales (tofu, tempeh...) (150-200g) et légumes	DÎNER Salade de tomates ou gazpacho + poisson bleu	DÎNER Bouillon de légumes + omelette avec 2 oeufs (aux champignons, courgettes ou épinards)	DÎNER Velouté de légumes + poisson blanc	DÎNER LIBRE	DÎNER Hamburger végétal aux asperges sauvages

*DESSERT FACULTATIF : 2 ONCES DE CACAO (80%)



FÉLICITATIONS SUR LE DÉMARRAGE DE VOTRE FATBURN PACK!

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.**



066 956 0325 | Info-fr@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.FR