



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 PACK

SUMMER BODY

Le meilleur plan pour
préparer votre corps.
Commencez par 3 jours de
choc pour définir votre
silhouette, brûler les
graisses et perdre du
liquide, puis continuez avec
des jours de dîners légers et
d'infusions brûle-graisses et
drainantes.



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 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)



Les produits peuvent varier selon la saison

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

UN JOUR AVANT

Nous recommandons 3 choses pour obtenir les **meilleurs résultats** lors de votre désintoxication



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...

COMMENCEZ VOTRE CURE



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



JOUR 1



07:00-09:00H

Jus d'Orange, Carotte et Mangue + Thé Jour

10:00-012:00H

Jus d'ananas, pomme et menthe

13:00-15:00H

Jus d'avocat et d'épinards

16:00-18:00H

Jus de mangue, épinards et graines de chia

19:00-21:00H

Jus de citron et de cayenne

22:00-23:00H

Jus de Fraise, Banane et Avoine + Thé Nuit une heure avant le coucher

JOUR 2



07:00-09:00H

Jus d'Orange, Carotte et Mangue + Thé Jour

10:00-012:00H

Jus d'ananas, pomme et menthe

13:00-15:00H

Crème

16:00-18:00H

Jus de mangue, épinards et graines de chia

19:00-21:00H

Jus de citron et de cayenne

22:00-23:00H

Crème + Thé Nuit une heure avant le coucher

JOUR 3



07:00-09:00H

Jus d'Orange, Carotte et Mangue + Thé Jour

10:00-012:00H

Jus d'ananas, pomme et menthe

13:00-15:00H

Plat préparé

16:00-18:00H

Jus de mangue, épinards et graines de chia

19:00-21:00H

Jus de citron et de cayenne

22:00-23:00H

plat préparé + Thé Nuit une heure avant le coucher

JOURS 4-14



Pendant le reste de la journée jusqu'au dîner, suivez votre régime alimentaire habituel.

Nous recommandons qu'il soit le plus riche possible en légumes, fruits, légumineuses et/ou grains entiers.

Nous vous laissons quelques idées ci-dessous



07:00-09:00H

Thé Jour

10:00-012:00H

13:00-15:00H

16:00-18:00H

19:00-21:00H

Crème ou plat préparé

22:00-23:00H

Thé Nuit une heure avant le coucher

SI VOUS PRÉFÉREZ NE PAS CUISINER, VOUS AVEZ LA
POSSIBILITÉ DE COMPLÉTER VOS MENUS À DRINK6DETOX.FR



PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER ET GOÛTER

EN OUTRE, NOUS
VOUS LAISSONS
CES MENUS SAINS
POUR UNE
ALIMENTATION
SAIN
MANGER SAIN

OPTION A

Une portion de boisson aux fruits et légumes (sans sucres ajoutés) + pain complet (60 g) avec huile d'olive extra vierge et/ou tomate ou avocat.

OPTION B

Une portion de boisson aux fruits et légumes ou de kéfir (200g) + 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine

OPTION A

2 noix, 8 amandes ou 8 noisettes + une portion de fruit

OPTION B

Une tranche de pain complet ou de pain grillé avec de l'houmous ou du tahini ou du fromage allégé (un demi-paquet) ou du jambon.

OPTION C

Une barre sans sucre DRINK6

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

ALIMENTATION

Légumineuses avec légumes (par exemple, pois chiches avec épinards, lentilles avec poireaux et carottes).

ALIMENTATION

Brocoli ou chou-fleur avec 200 g de pommes de terre bouillies et un œuf dur

ALIMENTATION

Quinoa (50g) avec légumes ou salade de quinoa (ajouter des légumes selon le goût)

ALIMENTATION

Salade de mâche, tomates, oignon, concombre, poivrons, patate douce bouillie et boîte de thon en saumure,

ALIMENTATION

Légumes secs avec légumes (par exemple, pois chiches avec épinards, lentilles avec poireaux et carottes)

ALIMENTATION

Salade de mâche, carottes, tomates, fromage allégé (75g), 5 crevettes et un demi-avocat

ALIMENTATION

Poulet avec légumes cuits au four (courgettes, aubergines, poivrons, ...)

DINER

Légumes légumes bouillon de légumes + omelette à 2 œufs (avec champignons ou courgettes ou épinards)

DINER

Protéines légumes (tofu, tempeh, ...) (150-200g) avec des légumes

DINER

Salade de tomates ou gazpacho + Poisson bleu

DINER

Bouillon de légumes bouillon + Omelette à 2 œufs (avec champignons, courgettes ou épinards)

DINER

Soupe à la crème soupe à la crème + Poisson blanc

DINER GRATUIT

DINER

Hamburger végétarien avec asperges sauvages

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 SUR LE DÉMARRAGE DE VOTRE SUMMER BODY!

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 cuisiniers.

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

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



by *my* Healthy
World

0669560325 | info-fr@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.FR