



# 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 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 DÉTOX !



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



<b>07:00-09:00h</b>	<b>10:00-12:00h</b>	<b>13:00-15:00h</b>	<b>16:00-18:00h</b>	<b>19:00-21:00h</b>	<b>22:00-23:00h</b>
Jus Orange, Carotte et Mangue + Fat Burn Gummie	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 + Sleep Gummie

Jours 2-3-4



Si vous souhaitez compléter votre petit-déjeuner, nous vous proposons nous vous proposons quelques idées ci-dessous.



<b>07:00-09:00h</b>	<b>10:00-12:00h</b>	<b>13:00-15:00h</b>	<b>16:00-18:00h</b>	<b>19:00-21:00h</b>	<b>22:00-23:00h</b>
Fat Burn Gummie Petit-déjeuner non compris*	Snack non compris*	Plat cuisiné	Snack non compris*		Soupe + Sleep Gummie

Jour 5



<b>07:00-09:00h</b>	<b>10:00-12:00h</b>	<b>13:00-15:00h</b>	<b>16:00-18:00h</b>	<b>19:00-21:00h</b>	<b>22:00-23:00h</b>
Jus Orange, Carotte et Mangue + Fat Burn Gummie	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 + Sleep Gummie



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

Jours  
6-7-8



Si vous souhaitez compléter votre petit-déjeuner, nous vous proposons nous vous proposons quelques idées ci-dessous.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie  
Petit-déjeuner non  
compris\*

10:00-12:00h

Snack non  
compris\*

13:00-15:00h

Plat  
cuisiné

16:00-18:00h

Snack non  
compris\*

19:00-21:00h

22:00-23:00h

Soupe +  
Sleep Gummie

Jour 9



07:00-09:00h

Jus Orange, Carotte  
et Mangue + Fat Burn  
Gummie

10:00-12:00h

Jus Ananas,  
pomme et  
menthe

13:00-15:00h

Jus Avocat  
et épinards

16:00-18:00h

Jus Mangue,  
épinards  
et graines de chia

19:00-21:00h

Jus Citron  
et Cayenne

22:00-23:00h

Jus Avoine,  
Ananas et Fraise  
+ Sleep Gummie

Jours  
10-11-12



Si vous souhaitez compléter votre petit-déjeuner, nous vous proposons nous vous proposons quelques idées ci-dessous.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie  
Petit-déjeuner non  
compris\*

10:00-12:00h

Snack non  
compris\*

13:00-15:00h

Plat  
cuisiné

16:00-18:00h

Snack non  
compris\*

19:00-21:00h

22:00-23:00h

Soupe +  
Sleep Gummie

## 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.



SI VOUS PRÉFÉREZ NE PAS CUISINER, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE COMPLÉTER VOS MENUS À [DRINK6DETOX.FR](https://www.drink6detox.fr)



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

## PETIT DÉJEUNER

### 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

## DÉJEUNER ET GOÛTER

### 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

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

### DINER

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

## MARDI

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

### DINER

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

## MERCREDI

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

### DINER

Salade de tomates ou gazpacho + Poisson bleu

## JEUDI

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

### DINER

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

## VENDREDI

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

### DINER

Soupe à la crème soupe à la crème + Poisson blanc

## SAMEDI

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

### DINER GRATUIT

## DIMANCHE

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

### DINER

Hamburger végétarien avec asperges sauvages

# 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 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

911 863 336 | [info@drink6.com](mailto:info@drink6.com)

[WWW.DRINK6DETOX.FR](http://WWW.DRINK6DETOX.FR)