



# GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ  
CON TU PACK

**SLIM**

Un pack equilibrado con zumos, platos y sopas.  
¡Verás los resultados!



## BIENVENID@

al **Club My Healthy World**, donde todas tus compras suman puntos que podrás canjear por descuentos y regalos.

## 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**)

## QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU PLAN

### UN DÍA ANTES

Os recomendamos 3 cosas para tener los **mejores resultados**



Elimina la carne de tu dieta



Procura tomar sólo fruta y verdura



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

# COMIENZA TU PLAN



No necesitas comer nada más, el plan te aporta todas las calorías que necesitas, sólo recuerda tomar los productos en el orden y en los horarios indicados.



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones.

**¡Intenta evitar el café!**



## Día 1



**07:00-09:00H**  
Naranja, Zanahoria y Mango

**10:00-012:00H**  
Piña, manzana y menta

**13:00-15:00H**  
Aguacate y Espinacas

**16:00-18:00H**  
Mango, espinacas y semillas de chía

**19:00-21:00H**  
Limón y Cayena

**22:00-23:00H**  
Piña, fresa y avena

## Día 2



**07:00-09:00H**  
Naranja, Zanahoria y Mango

**10:00-012:00H**  
Piña, manzana y menta

**13:00-15:00H**  
Crema

**16:00-18:00H**  
Mango, espinacas y semillas de chía

**19:00-21:00H**  
Limón y Cayena

**22:00-23:00H**  
Crema

## Día 3



**07:00-09:00H**  
Naranja, Zanahoria y Mango

**10:00-012:00H**  
Piña, manzana y menta

**13:00-15:00H**  
Plato preparado

**16:00-18:00H**  
Mango, espinacas y semillas de chía

**19:00-21:00H**  
Limón y Cayena

**22:00-23:00H**  
Plato preparado



**Pueden variar los productos en función de la temporada**

**¡Incluimos diferentes platos y cremas dependiendo de los días de tu pedido!**

Si para el próximo pedido prefieres otros platos o cremas, o si no quieres que incluyamos alguno, por favor indícanoslo en los comentarios de tu pedido.



# DESPUÉS DE TU PLAN



Poco a poco, vuelve a tu alimentación habitual y **aprovecha** para dejar las cosas que no te sientan bien.



Intenta **mantener** los hábitos saludables comiendo verduras y frutas.



**¡HAZ EJERCICIO!**



# ¡FELICIDADES POR EMPEZAR TU PLAN SLIM!

Has conseguido dar un primer paso para llevar una alimentación saludable, **no pares ahora**, 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**



by *my* Healthy World

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

[WWW.DRINK6.ES](http://WWW.DRINK6.ES)