



SUMMER BODY RESET 21 JOURS

JUSTY

CONSEILS POUR LA CURE DÉTOX

Réception de votre commande

Tout d'abord, vérifiez les bouteilles en verre afin de vous assurer qu'il n'y a pas de bouteilles cassées.

Si d'autres problèmes surviennent, tels qu'une boîte endommagée, des jus manquants/décongelés ou des problèmes de livraison, veuillez nous en informer dès que possible.

Instructions de stockage

- Mettez immédiatement tous les jus, soupes et shots au congélateur. S'ils ne rentrent pas tous laissez décongeler les jus que vous consommerez le premier jour dans votre réfrigérateur. Pour une préservation optimale des nutriments, nous recommandons de boire les jus dès qu'ils sont décongelés.
- Vous ne commencez pas tout de suite avec votre cure ? Pas de soucis - vous pouvez stocker les jus dans votre congélateur pendant environ 6 mois à un minimum de -18 °C, en fonction de la date de péremption indiquée sur les bouchons.
- Une fois décongelés, vous pouvez conserver les jus dans votre réfrigérateur pendant un maximum de 7 jours à une température maximale de 7°C.

Décongélation

- Décongelez toujours les bouteilles sur une serviette, en tenant compte de la condensation qui pourrait se produire. Comme nous travaillons avec du verre, une bouteille pourrait se casser dans certains cas.
- La veille de commencer, sortez du congélateur les jus que vous consommerez le lendemain et laissez-les décongeler à température ambiante dans l'évier.
- Vous pouvez également décongeler les jus dans votre réfrigérateur, ce qui prend environ 20 à 24 heures ou bien en les mettant dans un bain d'eau chaud pendant 5 minutes environ.

Programme SUMMER BODY RESET - 21 jours

PHASE 1 : DÉTOX (JOURS : 1 - 7)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
7:00-9:00	Happy fruit						
10:00-11:00	Fruit joy						
12:00-13:00	Sunny	Sunny	Sunny	Seasons	Seasons	Fresh	Fresh
14:00-15:00	Fruit love						
15:00-16:00	Bouclier Curcuma+ Barre						
16:00-17:00	Fresh	Fresh	Fresh	Boost	Boost	Sunny	Sunny
18:00-20:00	Soupe						
21:00-22:30	Thé						

PHASE 2 : BRÛLER LES GRAISSES (JOURS : 8 - 14)

	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
7:00-9:00	Kick						
10:00-11:00	Detox	Detox	Detox	Detox	Detox	Recover	Recover
12:00-13:00	Energy	Energy	Energy	Sunny	Sunny	Detox	Detox
14:00-15:00	Detox	Detox	Detox	Support	Support	Fresh	Fresh
15:00-16:00	Recharge	Recharge	Recharge	Recharge	Recharge	Reboot	Reboot
16:00-17:00	Cleanse shot						
18:00-20:00	Soupe						
21:00-22:30	Thé						

PHASE 3 : STABILISATION (JOURS : 15 - 21)

	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21
7:00 - 9:00	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
10:00 - 11:00	Jus + Barre	Jus + Barre	Jus + Barre	Jus + Barre	Jus et Barre	Jus + Barre	Jus + Barre
12:00 - 13:00	Jus	Jus	Jus	Jus	Jus	Jus	Jus
14:00 - 15:00	Soupe	Soupe	Soupe	Soupe	Soupe	Soupe	Soupe
15:00 - 16:00	Jus + Barre	Jus + Barre	Jus + Barre				
16:00 - 17:00	Jus + Soupe	Jus + Soupe	Jus + Soupe				
18:00 - 20:00	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
21:00 - 22:30	Thé	Thé	Thé	Thé	Thé	Thé	Thé

Cette phase de stabilisation consiste à revenir à la routine alimentaire habituelle. C'est pour cela que vous pouvez choisir des saveurs spécifiques de jus, de soupes et de smoothies pour chaque tranche horaire. Nous vous envoyons une combinaison de recettes que vous avez déjà essayées au cours des phases précédentes, ainsi que de nouvelles recettes, afin que vous puissiez essayer une plus grande variété de produits et que vous puissiez décider librement de l'ordre.

 CE PROGRAMME SERA LIVRÉ EN TROIS PARTIES. UNE POUR CHAQUE PHASE DU PROGRAMME



JUSTY

  justysante

info-fr@drink6.com

WWW.FR.JUSTY.BIO

