

Obrigada por escolher a Drink6!

Mantenha o seu corpo de **energia e vitalidade** com produtos saudáveis e **deliciosos**

Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano Protein**.

Bem-vindo ao nosso Healthy World!

A primeira coisa que deve saber



Mantenha os seus produtos no frigorífico



Consumir no prazo de 10 dias



Agite bem o sumo antes de consumir



Misture os seus batidos com água ou leite vegetal



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes

Não se esqueça de tomar os sumos e batidos seguindo a ordem e horários indicados

Com um dia do plano irá consumir 1072 kcal



PROTEIN

07.00-09.00h

Laranja, cenoura e manga + pancakes

10.00-12.00h

Ananás e maçã

13.00-15.00h

Batido Maca Mocha

16.00-18.00h

Manga, Espinafres e Sementes de Chia

19.00-21.00h

Batido de cacau

22.00-23.00h

Aveia, ananás e morango

Esporadicamente, dependendo da estação e do stock disponível, alguns produtos podem variar.

RECOMENDAÇÕES

NO DIA ANTES...

Elimine a carne da sua alimentação. Tente comer só **fruta e legumes** e beber muita **água**. **Evite** o consumo de: álcool, tabaco, café...

E DEPOIS...

Aproveite... Aproveite para deixar de consumir aquilo que **não lhe convém**. Continue a **beber líquidos** e mantenha uma dieta **saudável**. Mantenha a comer legumes e fruta.

ENQUANTO TOMAR O PLANO

Não necessita comer mais nada, o plano **proporciona-lhe todas as** calorias para um dia completo. É importante **beber muita água**. E, se quiser, chá verde ou infusões. Tente **evitar o café**.

IDEIAS HEALTHY



Pequeno-almoço

Ver receitas



Refeições

Ver receitas



Sobremesas

Ver receitas

NEM TUDO É ALIMENTAÇÃO

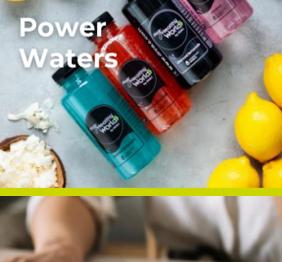
Queremos que o seu corpo esteja em forma



Exercícios de Total Body

VER VÍDEOS

OUTROS PRODUTOS



Power Waters



Pratos Preparados



Functional Bars



TeaTox



Cremes



Shots

Mais planos que lhe possam interessar



Ultra Slim Pack

7 dias



QuickFix

1 dia



Slim Pack

3 dias

CONTRAINDICAÇÕES

Todos os **produtos Drink6** contam com a **aprovação médica** dos nossos **especialistas em saúde e nutrição**. Se tiver alguma dúvida nutricional ou se necessitar aconselhamento sobre questões de saúde, a nossa equipa de nutricionistas está à sua inteira disposição.

CELÍACOS E ALERGIAS

O plano detox **não é indicado** para diabéticos, grávidas ou pessoas que estejam a tomar anticoagulantes.

Se sentir dor de cabeça, é um efeito habitual da eliminação de toxinas. Pode evitá-lo ingerindo muita água.

Os sumos Drink6 não contêm lactose nem glúten (são aptos para celíacos), contudo este pack inclui [pancakes](#) que contêm glúten.



OBRIGADA!

Não conseguiríamos ser uma marca líder sem a **ajuda dos nossos nutricionistas, médicos, profissionais de alimentação e chefs**.

Agradecemos o esforço, juntos criamos produtos que **melhoram a vida** das pessoas e lhes proporcionam **vitalidade**.

E **obrigada a si** por confiar em nós para ter uma alimentação saudável.



info@drink6.com