

# A primeira coisa que deve saber



seus produtos

Mantenha os



no prazo

Consumir



Agite bem o



preparados perfurar a parte superior da embalagem e aquecer no micro-ondas Não se esqueça de tomar os sumos e pratos

Sopas, cremes e pratos



conservam todos os seus ingredientes

Os nossos produtos

## preparados seguindo a ordem e horários indicados Com um do plano irá consumir 1488 kcal / dia





**RECOMENDAÇÕES** 

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

### **E DEPOIS...** Elimine a carne da sua Aproveite para deixar de consumir aquilo que não lhe

## e beber muita água.

alimentação.

Evite o consumo de: álcool, tabaco, café...

Tente comer só fruta e legumes

**saudável**. Continue 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.

convém. Continue a beber

**líquidos** e mantenha uma dieta

# infusões.

E, se quiser, chá verde ou

Tente evitar o café. **IDEIAS HEALTHY** 





# Cremes Mais planos que lhe possam interessar NEW VERSION **Ultra Slim** QuickFix 1 día

ГеаТох

**Pack** 7 días



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

drink6

Os sumos Drink6 não contêm lactose nem glúten (são aptos para celíacos), contudo este pack inclui uma refeição de massa integral que contém glúten. Se necessita de mais informação aceda a: <u>pratos preparados</u>

**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.

OBRIGADA!

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

