

Obrigada por escolher a Drink6!

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

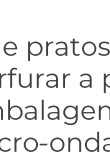
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano Slim**.

Bem-vindo ao nosso Healthy World!

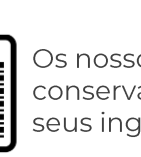
A primeira coisa que deve saber



Mantenha os seus produtos no frigorífico



Consumir no prazo de 10 dias



Agite bem o sumo antes de consumir



Sopas, cremes e pratos preparados perfuram a parte superior da embalagem e aquecer no micro-ondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes

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

Com um do plano irá consumir 1138 kcal / dia

	07:00 - 09:00	10:00 - 12:00	13:00 - 15:00	16:00 - 18:00	19:00 - 21:00	22:00 - 23:00
Dia 1	Sumo Laranja, Cenoura e Manga	Sumo Ananás, Maçã e Hortelã	Sumo Abacate e Espinafres	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Ananás, Morango e Aveia
Dia 2	Sumo Laranja, Cenoura e Manga	Sumo Ananás, Maçã e Hortelã	Creme de Ervilhas com Hortelã	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Creme de Cenoura
Dia 3	Sumo Laranja, Cenoura e Manga	Sumo Ananás, Maçã e Hortelã	Massa integral com Pesto e Legumes	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Lentilhas com Legumes e Quinoa

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...

ENQUANTO TOMAR O PLANO

Não necessita comer mais nada, o plano **proporciona-lhe todas as** calorías para um dia completo.

É importante **beber muita água**.

E, se quiser, chá verde ou infusões.

Tente **evitar o café**.

E DEPOIS...

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

IDEIAS HEALTHY



Pequeno-almoço

Ver receitas



Refeições

Ver receitas

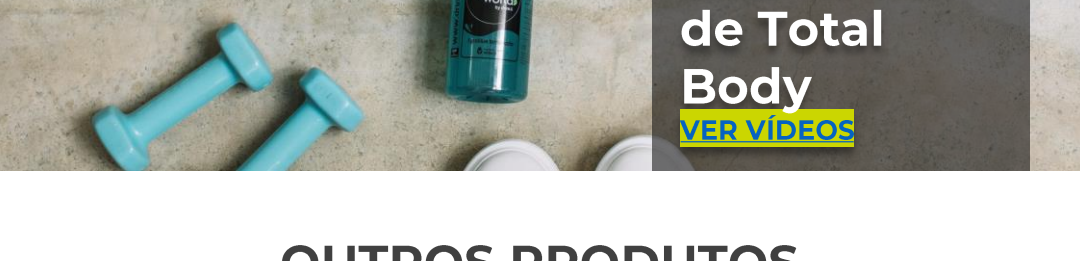


Sobremesas

Ver receitas

NEM TUDO É ALIMENTAÇÃO

Queremos que o seu corpo esteja em forma



Exercícios de Total Body

VER VÍDEOS

OUTROS PRODUTOS



Power Waters

Ver receitas



Pratos Preparados

Ver receitas



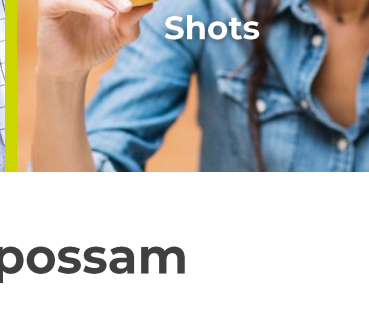
Functional Bars



TeaTox



Cremes



Shots

Mais planos que lhe possam interessar



Ultra Slim Pack

7 dias



QuickFix

1 dia



Plano Protein

1 a 5 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.

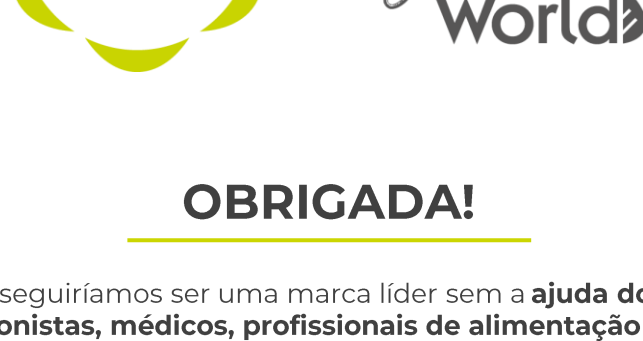
CELÍACOS E ALERGIAS

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 uma refeição de massa integral que contém glúten. Se necessita de mais informação aceda a:

[Pratos Preparados](#) [Cremes e Sopas](#)



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