



# OBRIGADA POR ESCOLHER A drink6

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

ESTE GUIA VAI AJUDÁ-LO  
COM O SEU PLANO

## SUMOS E CREMES DETOX

Este plano contém deliciosos cremes de legumes, que poderá aquecer ou comê-los frios, para que almoce e jante com colher.



## BEM-VINDO

ao My Healthy World Club, onde todas as suas compras acumulam pontos que podem ser trocados por descontos e presentes.

## A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha os seus produtos no frigorífico.



Agite o sumo antes de o beber.



Nos cremes e pratos, abrir ou furar a tampa antes de aquecer no microondas.



Os nossos produtos conservam todos os seus nutrientes.



Os nossos produtos podem ser congelados.

**Lembre-se que são produtos frescos, a sua data de validade é relativamente curta (normalmente 15 dias)**

**A perda de peso não é o principal objetivo de uma dieta detox,** ainda que possa contribuir para esse efeito. O detox tem como finalidade proporcionar uma mudança para uma alimentação mais equilibrada, eliminar toxinas, fazer um reset ao organismo e tornar-se mais saudável.

## O QUE FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS DO SEU PLANO

### UM DIA ANTES

Recomendamos 3 coisas para obter os **melhores resultados**



Elimine a carne da sua dieta



Tente comer apenas fruta e legumes



Beba muita água!  
Evite álcool, café e tabaco

# COMECE O SEU PLANO



Não necessita de comer mais nada, o plano fornece-lhe todas as calorias que necessita. Lembre-se de consumir os produtos na ordem e horários indicados.



É importante beber muita água e se você quiser chá verde ou chás de ervas.

**Tente evitar o café!**



## PARA UM DIA DE PLANO



**07:00-09:00H**

Sumo de laranja,  
Cenoura e manga

**10:00-12:00H**

Sumo de ananás  
E maçã

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

Creme

**16:00-18:00H**

Sumo de manga,  
Sementes de  
espinafres e chia

**19:00-21:00H**

Creme

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

Aveia, ananás e  
morango



**Os produtos podem variar  
consoante a estação do ano**



## PERGUNTAS QUE PODERÁ TER DURANTE A SUA DESINTOXICAÇÃO

### **Posso fazer desporto se seguir uma dieta de desintoxicação?**

Claro! O desporto vai ajudá-lo a eliminar mais toxinas. Além disso, vai sentir-se com mais energia, por isso aproveite!

### **E se tiver fome?**

Agunte o máximo que conseguir. A sensação de fome está na sua cabeça, porque está a alimentar-se bem. Se sentir que não aguenta mais, pode comer uma pequena quantidade de legumes ou fruta (por exemplo, aipo ou maçã).

### **Que outros sintomas posso ter?**

É muito raro que tenha efeitos secundários, mas por vezes o processo de eliminação de toxinas pode produzir alguns sintomas no seu corpo (indicando que o seu corpo está a eliminar coisas de que não precisa).

Se tiver algum sintoma, contacte-nos ou vá a

<https://drink6detox.pt/perguntas-frequentes/> onde pode ver alguns casos.

## APÓS O SEU PLANO



Pouco a pouco, volte à sua alimentação habitual e aproveite a oportunidade para desistir dos alimentos que não lhe fazem bem.



Tente manter hábitos saudáveis, opte por legumes e fruta.



**Faça exercício físico**

### **Com que frequência devo fazer um detox?**

Para uma saúde ótima, recomendamos fazer 3 dias por mês. Desta forma, manter-se-á sempre purificado. Se achar que é demasiado para si, os bons momentos para fazer o plano são depois de "excessos" específicos (por exemplo, após as festas de Natal, etc.), quando é aconselhável introduzir uma dieta de desintoxicação como ponto de restauração do seu organismo, ou antes de eventos importantes se sentir bem ou melhorar a sua aparência.

# PARABÉNS POR INICIAR O SEU PLANO SUMOS E CREMES!

Deu o primeiro passo para uma dieta saudável, portanto não pare agora, continue a manter um estilo de vida saudável. Podemos ajudá-lo com os nossos produtos para ter **energia** e **vitalidade** no seu corpo de uma forma **100% natural** e sem esforço.

# OBRIGADO

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

Juntos, criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

**OBRIGADO POR CONFIAR EM NÓS PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



911 863 336 | +34607726135 | [info@drink6.com](mailto:info@drink6.com)

[www.drink6detox.pt](http://www.drink6detox.pt)