



**OBRIGADO  
PARA  
ESCOLHIMENTO**

**drink6**

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

ESTE GUIA LHE AJUDARÁ  
COM SEU PLANO

---

**SUMOS SUPER LEAN**

---

A escolha perfeita para os verdadeiros viciados em estilo de vida saudável que querem intensificar ainda mais seu efeito de desintoxicação e limpeza, ou mesmo evitar a frutose.



**CONGRATULA-SE**

para o **My Healthy World Club**, onde todas as suas compras ganham pontos que você pode resgatar por descontos e presentes.

## A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha o seu produtos no frigorífico



Agite bem o sumo antes de consumir



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes



O nosso os produtos podem ser congeladoa

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

A perda de peso não é o principal objectivo de uma dieta de desintoxicação, embora possa contribuir para ele. O objectivo é: Uma boa maneira de iniciar uma mudança no sentido de uma dieta mais saudável, eliminar toxinas e reiniciar o seu corpo e tornar-se mais saudável.

## O QUE FAZER ANTES, DURANTE E APÓS O SEU DETOX

### UM DIA ANTES

Recomendamos 3 coisas para obter os **melhores resultados** na sua desintoxicação.



Elimina la carne de tu dieta



Procura tomar sólo fruta y verdura



¡Bebe mucha agua!  
Intenta no tomar alcohol, tabaco, café...

# COMECE A SUA DESINTOXICAÇÃO!



Você não precisa comer mais nada, o plano lhe dá todas as calorias que você precisa, basta lembrar de levar os produtos no pedido e nos horários indicados.



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

**Tente evitar o café!**



## PARA 1 DIA DE PLANO



07:00-09:00H

Cold care shot

10:00-012:00H

Power Water

13:00-15:00H

Sumo  
Abacate e  
Espinafres

16:00-18:00H

Sumo Manga,  
Espinafres e  
Sementes  
de Chia

19:00-21:00H

Sumo Limão e  
Pimenta  
Caiena

22:00-23:00H

Sumo Manga,  
Espinafres e  
Sementes  
de Chia + Green  
shot



*Os produtos podem variar dependendo da estação do ano*

**Incluimos águas diferentes consoante os dias da sua encomenda!** Se encomendar mais do que um dia, alternaremos entre água de Carvão vegetal e água de Spirulina. Se houver alguma que não queira, pode indicá-lo nos comentários da sua encomenda.

# PERGUNTAS QUE PODERÁ TER DURANTE A SUA DESINTOXICAÇÃO

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

É claro que o ajudará a eliminar mais toxinas. Além disso, vai sentir-se mais enérgico, por isso aproveite-o ao máximo!

## **E se eu estiver com fome?**

Agunte enquanto pode. A sensação de fome está na sua cabeça, porque está a comer bem. E se sentir que não consegue aguentar mais, pode comer alguns vegetais ou pedaços de fruta crus (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 sentir alguma coisa, contacte-nos ou vá a

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

## DEPOIS DA SUA DESINTOXICAÇÃO



Pouco a pouco, volte à sua dieta habitual e aproveite a oportunidade para desistir das coisas que não concordam com você.



Tente manter hábitos saudáveis, comendo legumes e frutas.



**Exercite-se!**

## **Com que frequência devo desintoxicar-me?**

Para uma saúde óptima, 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 para ter mais bem-estar e melhor aparência.

# PARABÉNS POR INICIAR SEU SUMOS SUPER LEAN!

Você deu o primeiro passo para uma dieta saudável, portanto não pare agora, continue a manter conosco um estilo de vida saudável. Podemos ajudá-lo com o resto de nossos produtos para trazer **energia** e **vitalidade** ao seu corpo de uma forma **100% natural** e sem esforço.

# OBRIGADO

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

Juntos, criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

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



by *my* Healthy  
World

+34 911 863 336 | [info@drink6.com](mailto:info@drink6.com)

[WWW.DRINK6DETOX.PT](http://WWW.DRINK6DETOX.PT)