



BODY RESET (21 DIAS)

JUSTY

O SEU PLANO BODY RESET

Bem-vindo ao seu DETOX! Está prestes a começar o seu plano detox para alcançar um bem-estar radiante, seja durante 1, 3, 5 ou 7 dias. Ficamos muito satisfeitos que tenha decidido dar este passo pela sua saúde e energia. Deixamos alguns conselhos que o vão ajudar a tirar o máximo proveito desta experiência:

Receba a encomenda

Após a pequena euforia com a chegada da sua encomenda, veja se encontra algum produto danificado ou outros problemas, como um sumo descongelado ou a falta de algum produto e informe-nos de imediato. O seu bem-estar e satisfação são a nossa prioridade.

Guarde os produtos

Coloque de imediato todos os sumos, sopas e shots no congelador. Se não couberem todos, deixe a descongelar no frigorífico os sumos que planeia consumir no primeiro dia. Para uma ótima conservação dos nutrientes, recomendamos que beba os sumos assim que estiverem descongelados. No entanto, uma vez descongelados, pode armazená-los no frigorífico até 4 dias a uma temperatura máxima de 7°C.

Não quer começar o detox de imediato?

Não se preocupe: pode conservar os sumos no congelador a uma temperatura mínima de -18°C, de acordo com a data de validade indicada na tampa.

Descongele os seus sumos

- No dia anterior a começar, retire do congelador os sumos que vai beber no dia seguinte e deixe-os a descongelar à temperatura ambiente, no lava-louça.
- Também pode descongelar os sumos no frigorífico, que demora entre 20 e 24 horas, ou mergulhá-los em água quente durante cerca de 5 minutos.

Durante o plano detox

- Agite bem os sumos e shots antes de os beber. Verifique se a tampa está bem fechada.
- Se preferir, pode beber os sumos frios com gelo.
- Todos os sumos e shots (exceto as sopas) podem ser consumidos diretamente da garrafa.
- Aqueça as sopas numa panela, não no micro-ondas.
- Certifique-se de que bebe água suficiente durante a desintoxicação. Também pode beber chá ou infusões sem cafeína.
- Sente-se um pouco indisposto? Não se preocupe, continue que em breve vai sentir-se melhor.

FASE 1: DETOX (DIAS 1 - 7)

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
7:00-9:00	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit	Happy fruit
10:00-11:00	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy	Fruit joy
12:00-13:00	Sunny	Sunny	Sunny	Seasons	Seasons	Fresh	Fresh
14:00-15:00	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love	Fruit love
15:00-16:00	Shot Curcuma	Shot Curcuma	Shot Curcuma	Shot Curcuma	Shot Curcuma	Shot Curcuma	Shot Curcuma
16:00-17:00	Fresh	Fresh	Fresh	Boost	Boost	Sunny	Sunny
18:00-20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00-22:30	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá

FASE 2: QUEIMA DE GORDURA (DIAS 8 - 14)

	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
7:00-9:00	Kick	Kick	Kick	Kick	Kick	Kick	Kick
10:00-11:00	Detox	Detox	Detox	Detox	Detox	Recover	Recover
12:00-13:00	Energy	Energy	Energy	Sunny	Sunny	Detox	Detox
14:00-15:00	Detox	Detox	Detox	Support	Support	Fresh	Fresh
15:00-16:00	Recharge	Recharge	Recharge	Recharge	Recharge	Reboot	Reboot
16:00-17:00	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot	Cleanse shot
18:00-20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00-22:30	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá

FASE 3: ESTABILIZAÇÃO (DIAS 15 - 21)

	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
7:00 - 9:00	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie
10:00 - 11:00	Sumo + Shot	Sumo + Shot	Sumo + Shot	Sumo + Shot	Sumo + Shot	Sumo + Shot	Sumo + Shot
12:00 - 13:00	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo
14:00 - 15:00	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo
15:00 - 16:00	Shot	Shot	Shot	Shot	Shot	Shot	Shot
16:00 - 17:00	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo	Sumo
18:00 - 20:00	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
21:00 - 22:30	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá

Esta fase de estabilização consiste em retomar a sua rotina alimentar habitual. Assim, pode escolher sabores específicos de sumos, sopas, smoothies e shots para cada período de tempo. Enviar-lhe-emos uma combinação de receitas que já experimentou nas fases anteriores, bem como novas receitas, para que possa desfrutar de uma maior variedade de produtos e decidir livremente sobre a sequência.



JUSTY



@drink6sumos

info@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.PT

