



## SUMOS DETOX

# JUSTY

### O SEU PLANO SUMOS DETOX

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.

### PLAN SUMOS DETOX

|             | DIA1        | DIA2        | DIA3        | DIA4        | DIA5        | DIA6        | DIA7        |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 7:00-9:00   | Smoothie    | Smoothie    | Smoothie    | Smoothie    | Smoothie    | Smoothie    | Smoothie    |
| 10:00-11:00 | Shot        | Shot        | Shot        | Shot        | Shot        | Shot        | Shot        |
| 11:00-12:00 | Happy fruit | Happy fruit | Happy fruit | Happy fruit | Happy fruit | Happy fruit | Happy fruit |
| 12:00-13:00 | Fruit joy   | Fruit joy   | Fruit joy   | Fruit joy   | Fruit joy   | Fruit joy   | Fruit joy   |
| 14:00-16:00 | Fruit love  | Fruit love  | Fruit love  | Fruit love  | Fruit love  | Fruit love  | Fruit love  |
| 16:00-17:00 | Fuel        | Fuel        | Fuel        | Recover     | Recover     | Support     | Support     |
| 18:00-20:00 | Seasons     | Seasons     | Seasons     | Reboot      | Reboot      | Boost       | Boost       |

Este programa aplica-se a todos os planos sumos detox de: 3, 5 e 7 dias. Por favor, siga o programa exato do seu respetivo dia detox.

3 dias: 15 sumos | 3 smoothies | 3 shots

5 dias: 25 sumos | 5 smoothies | 5 shots

7 dias: 35 sumos | 7 smoothies | 7 shots



# JUSTY



@drink6sumos

info@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.PT

