

# Obrigada por escolher a Drink6!

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

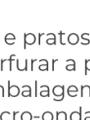
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano Souping**.

## Bem-vindo ao nosso Healthy World!

### A primeira coisa que deve saber



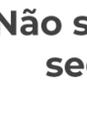
Mantenha os seus produtos no frigorífico



Consumir no prazo de 10 dias



Agite bem o sumo antes de consumir



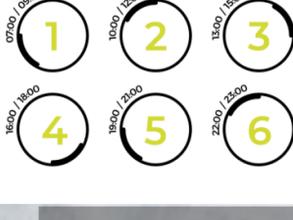
Sopas, cremes e pratos preparados perfuram a parte superior da embalagem e aquecer no micro-ondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes

### Não se esqueça de tomar os sumos e cremes seguindo a ordem e horários indicados

Com um dia do plano irá consumir 846 kcal



### SUMOS E CREMES

07.00-09.00h

Laranja, cenoura e manga

10.00-12.00h

Ananás e maçã

13.00-15.00h

Creme de espargos selvagens com mandioca

16.00-18.00h

Creme de quinoa, kale e shiitake

19.00-21.00h

Creme de cogumelos

22.00-23.00h

Creme de abóbora e laranja

Esporadicamente, dependendo da estação e do stock disponível, alguns produtos podem variar.

### 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...

#### 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.

#### ENQUANTO TOMAR O PLANO

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

É importante **beber muita água**. E, se quiser, chá verde ou infusões.

Tente **evitar o café**.

#### SE FICAR COM VONTADE DE MASTIGAR ALCO...

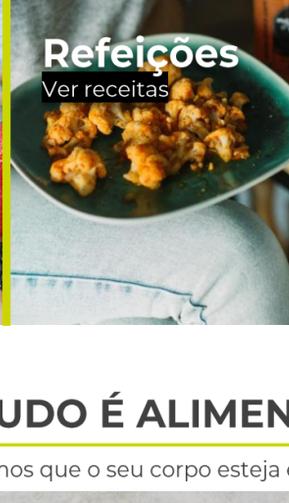
(mesmo que esteja a alimentar-se bem, o seu cérebro pode pedir-lhe algo sólido) coma fruta ou legumes crus.

### 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**



**Pratos Preparados**



**Functional Bars**



**TeaTox**



**Cremes**



**Shots**

### Mais planos que lhe possam interessar



**Ultra Slim Pack**

7 dias



**QuickFix**

1 dia



**Slim Pack**

3 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). Se necessita de mais informação sobre os cremes e sopas aceda a: [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.

