



# OBRIGADO POR ESCOLHER drink6

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

ESTE GUIA AJUDÁ-LO-Á COM O SEU PLANO

## VEGGIE DETOX

### O SEU PLANO VEGGIE DETOX É O MAIS VERDE DE TODOS!

Com muito mais vegetais e menos frutas, este plano contém apenas 863 kcal e é muito baixo em carboidratos. É perfeito se procura uma depuração mais profunda e com menos frutose.



# BEM-VINDO A



# A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha o seu produtos no frigorífico



Agite bem o sumo antes de consumir



Sopas, cremes e pratos, furar a parte de cima do tabuleiro e aquecer no microondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes



O nosso os produtos podem ser congelado

Lembre-se que **SÃO PRODUTOS FRESCOS** e 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 PLANO

### UM DIA ANTES

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



Eliminar a carne do seu dieta



Tente comer apenas fruta e legumes



Beba muito de água!  
Experimente não beber: álcool, tabaco, café...

# COMECE A SUA DESINTOXICAÇÃO!



Não precisa de comer mais nada, o plano fornece todas as calorias necessárias, basta lembrar de levar os produtos na encomenda e nos horários indicados.



É importante beber muita água e se quiser chá verde ou chás de ervas, tente evitar café!



## PARA UM DIA DE PLANO



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

Energy Shot + Sumo  
Limão e Pimenta  
Caïena 230ml

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

Sumo Abacate e  
Espinafres 230ml

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

Creme

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

Sumo de Manga,  
Espinafres e Sementes  
de Chia 400ml

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

Sumo Abacate e  
Espinafres 230ml

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

Creme

## PLANO VEGGIE DETOX IRÁ CONSUMIR

# 863 KCAL

POR CADA DIA



**Os produtos podem variar em função da estação do ano**

Incluimos diferentes cremes dependendo dos dias da sua encomenda! Se para a encomenda seguinte preferir outros cremes ou não quiser que incluamos um especial, escreva-o 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://drink6.es/preguntas-frecuentes/> onde pode ver alguns casos.*

## DEPOIS DA SUA DESINTOXICAÇÃO



Pouco a pouco, incorporar alimentos sólidos.



Aproveite a oportunidade para deixar as coisas que não lhe convêm e continuar a comer legumes e frutas.

## 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.



# FELICITAÇÕES AO INICIAR O SEU PLANO VEGGIE DETOX!

Conseguiu dar um primeiro passo em direcção a uma dieta saudável, não se detém apenas num plano de Detox, continua a manter uma vida saudável connosco, podemos ajudá-lo com o resto dos nossos produtos a 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 dos nossos nutricionistas, médicos, profissionais da alimentação e chefes de cozinha.

Juntos criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

**OBRIGADO POR NOS CONFIAR AS SUAS ESCOLHAS  
ALIMENTARES SAUDÁVEIS.**



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



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