



**OBRIGADO
PARA
ESCOLHIMENTO**

drink6

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

ESTE GUIA LHE AJUDARÁ COM SEU PLANO

FAT BURN

O pacote mais fácil de seguir para seguir, ele o ajudará recuperar-se dos excessos efetivamente e naturalmente em apenas apenas 12 dias.



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 VOCÊ PRECISA SABER



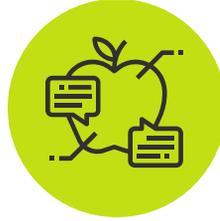
Mantenha seu produtos na **geladeira**.



Agitar cada suco antes de beba-o.



Sopas e pratos, **abrir ou furar** a tampa antes de aquecer no microondas.



Nosso produtos retêm todos os seus **nutrientes**.



Nosso produtos podem ser **congelado**.

Lembre-se de que estes são **PRODUTOS FRESCOS**, e sua data de validade é relativamente curta.
a data de validade é relativamente curta
(normalmente 15 dias)



Os produtos podem variar dependendo da estação do ano

O QUE FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS DE SEU PLANO

UM DIA ANTES

Recomendamos 3 coisas para obter os **melhores resultados**



Elimine a carne de sua dieta



Tente comer somente frutas e legumes



Beba muita água!
Tente não beber álcool, tabaco, café...

COMECE A SUA DESINTOXICAÇÃO!



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

Tente evitar o café!



Dia 1



07:00-09:00h

Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Fat Burn Gummie

10:00-12:00h

Sumo Ananás, Maçã e Hortelã

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 Aveia, Ananás e Morango+ Sleep Gummie

Dias 2-3-4



Se você quiser completar seu café da manhã, nós lhe oferecemos algumas idéias abaixo.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie Pequeno-almoço não incluído*

10:00-12:00h

Snack não incluído*

13:00-15:00h

Prato preparado

16:00-18:00h

Snack não incluído*

19:00-21:00h

Creme + Sleep Gummie

22:00-23:00h

Dia 5



07:00-09:00h

Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Fat Burn Gummie

10:00-12:00h

Sumo Ananás, Maçã e Hortelã

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 Aveia, Ananás e Morango+ Sleep Gummie



Se você quiser complementar seus cafés da manhã, aqui estão algumas idéias.

Dias
6-7-8



Se você quiser completar seu café da manhã, nós lhe oferecemos algumas idéias abaixo.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie
Pequeno-almoço não incluído*

10:00-12:00h

Snack não incluído*

13:00-15:00h

Prato preparado

16:00-18:00h

Snack não incluído*

19:00-21:00h

Creme +
Teatox night

Dia 9



07:00-09:00h

Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Fat Burn Gummie

10:00-12:00h

Sumo Ananás, Maçã e Hortelã

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 Aveia, Ananás e Morango+ Sleep Gummie

Dias
10-11-12



Se você quiser completar seu café da manhã, nós lhe oferecemos algumas idéias abaixo.



07:00-09:00h

Fat Burn Gummie
Pequeno-almoço não incluído*

10:00-12:00h

Snack não incluído*

13:00-15:00h

Prato preparado

16:00-18:00h

Snack não incluído*

19:00-21:00h

Creme +
Sleep Gummie

APÓS A SUA DESINTOXICAÇÃO

Agarre a oportunidade para soltar as coisas que não lhe convém não gostam e continuar comendo vegetais e frutas.



SE VOCÊ PREFERIR NÃO COZINHAR, VOCÊ TEM OPÇÕES PARA COMPLETE SEUS MENUS EM [DRINK6DETOX.PT](https://drink6detox.pt)



ALÉM DISSO, DEIXAMOS-LHE ESTES CARDÁPIOS SAUDÁVEIS PARA UMA DIETA SAUDÁVEL COMIDA SAUDÁVEL

CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO A

Uma porção de fruta + bebida vegetal (sem adição de açúcares) + pão integral (60g) com azeite de oliva extra virgem e/ou tomate ou abacate

OPÇÃO B

Uma porção de fruta + bebida de legumes ou kefir (200g) + 2 colheres de sopa de flocos de aveia

ALMOÇO E LANCHE

OPÇÃO A

2 nozes, 8 amêndoas ou 8 avelãs + uma porção de fruta

OPÇÃO B

Uma fatia de pão integral ou torrada com hummus ou tahini ou queijo magro (meio pacote) ou presunto

OPÇÃO C

Uma barra sem açúcar DRINK6

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA. SEXTA-FEIRA SÁBADO DOMINGO

ALIMENTAÇÃO

Legumes com legumes (por exemplo, grão-de-bico com espinafre, lentilhas com alho-porro e cenouras). cenouras)

ALIMENTAÇÃO

Brócolis ou couve-flor com 200 g de batatas cozidas e um ovo cozido

ALIMENTAÇÃO

Quinoa (50g) com legumes ou salada de quinoa (adicionar legumes a gosto)

ALIMENTAÇÃO

Salada de alface-de-cordeiro, tomate, cebola, pepino, pimentão, batata doce cozida e uma lata de atum em salmoura.

ALIMENTAÇÃO

Leguminosas com legumes (por exemplo, grão de bico com espinafre, lentilhas com alho-porro e cenouras).

ALIMENTAÇÃO

Salada de alface-de-cordeiro, cenoura, tomate, queijo magro (75g), 5 camarões e meio abacate abacate

ALIMENTAÇÃO

Frango com legumes cozidos (abobrinhas, beringelas, pimentas, ...)

DINNER

Legumes vegetal caldo de legumes + omelete de 2 ovos (com cogumelos ou abobrinha ou espinafre)

DINNER

Proteína vegetais (tofu, tempeh, ...) (150-200g) com legumes

DINNER

Salada de tomate ou gazpacho + Peixe azul

DINNER

Vegetais caldo de carne + Omelete de 2 ovos (com cogumelos, abobrinhas ou espinafre)

DINNER

Creme de sopa de creme + Peixe branco

DINNER GRATUITO

Hambúrguer vegetariano com espargos selvagens

PARABÉNS POR INICIAR SEU FATBURN!

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

911 863 336 | info@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.PT