

# Obrigada por escolher a Drink6!

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

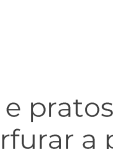
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano Ultra Slim**.

**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 produtos seguindo a ordem e horários indicados

Com um do plano irá consumir 1300 kcal / dia

	07:00 - 09:00	10:00 - 12:00	13:00 - 15:00	16:00 - 18:00	19:00 - 21:00	22:00 - 23:00
<b>Dia 1</b>	Aveia + Sumo Laranja, Cenoura e Manga (230ml) + Shot		Creme de Cogumelos + Massa integral com Pesto e Legumes + Power Water	Zen Bites	Creme de Espargos com Mandioca + Couve-flor refogada com Paprica + Power Water	
<b>Dias 2 a 6</b>	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Energy Shot	Sumo Ananás, Maçã e Hortelã	Sumo Abacate e Espinafres	Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia + Zen Bites	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Ananás, Morango e Aveia
<b>Dia 7</b>	Granola + Sumo Ananás, Maçã e Hortelã + Shot		Sopa de Quinoa, Kale e Shiitake + Lentilhas com Legumes e Quinoa + Power Water	Zen Bites	Creme de Abóbora e Laranja + Favas salteadas com Feijão verde + Power Water	

## 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...

### 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**.

### 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.

### PEQUENOS-ALMOÇOS

**Granola** Pode tomá-la sozinha, com leite ou com iogurte.

**Aveia** Pode misturar com leite ou iogurte.

**Quantidades:** não exagere na quantidade, recomendamos meia tigela de granola ou aveia acompanhada de um iogurte.

## IDEIAS HEALTHY



### Pequeno-almoço

Ver receitas

### Refeições

Ver receitas

### Sobremesas

Ver receitas

## NEM TUDO É ALIMENTAÇÃO

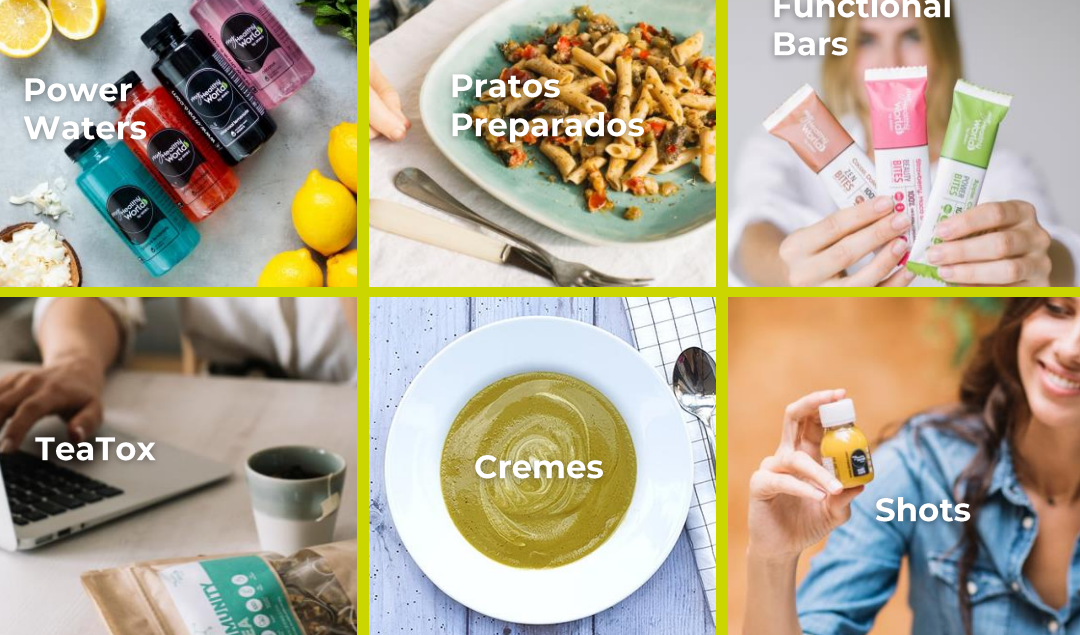
Queremos que o seu corpo esteja em forma



### Exercícios de Total Body

VER VÍDEOS

## OUTROS PRODUTOS



## Mais planos que lhe possam interessar



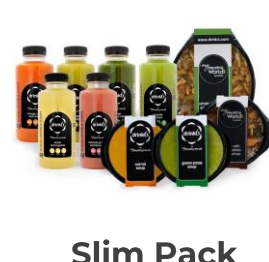
### Plano Protein

1 a 5 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.

Se sentir dor de cabeça, é um efeito habitual da eliminação de toxinas. Pode evitá-lo ingerindo muita água.

### CELÍACOS E ALERGIAS

Os sumos Drink6 não contêm lactose nem glúten (são aptos para celíacos), contudo este pack inclui [Pratos Preparados](#), [Cremes e Sopas](#), [PEQUENOS-ALMOÇOS](#)

que contêm glúten. Se necessita de mais informação aceda a [www.drink6detox.pt](http://www.drink6detox.pt)



## 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.

