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 perfurar 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 / día

	07:00 - 09:00	10:00 - 12:00	13:00 - 15:00	16:00 - 18:00	19:00 - 21:00	22:00 - 23:00
Dia 1	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	
Dias 2 a 6	Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Energy Shot	Sumo Ananás, Maçã e Hortelã	Sumo Abacate e Espinafres	SumoManga, Espinafres e Sementes de Chia + Zen Bites	Sumo Limão e Pimenta Caiena	Sumo Ananás, Morango e Aveia
Dia 7	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.

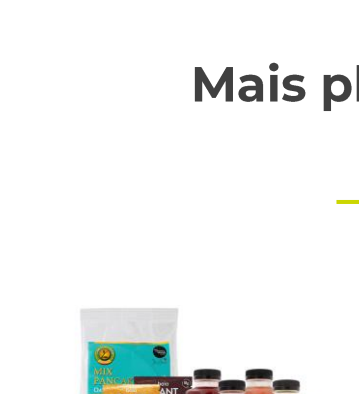
Quantidades: não exagere na quantidade, recomendamos meia tigela de granola ou aveia acompanhada de um iogurte.

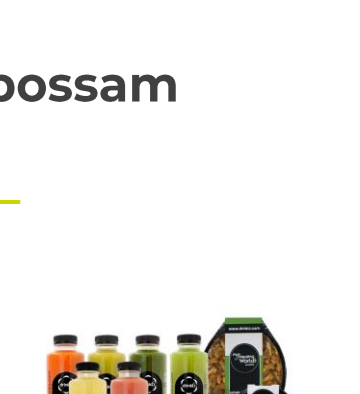
IDEIAS HEALTHY

NEM TUDO É ALIMENTAÇÃO

Queremos que o seu corpo esteja em forma

OUTROS PRODUTOS





Mais planos que lhe possam interessar

Plano Protein
1 a 5 días

QuickFix
1 día

Slim Pack
3 días

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 contém glúten. Se necessita de mais informação aceda a www.drink6detox.pt

drink6 by my Healthy World

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.