

# Obrigada por escolher a Drink6!

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

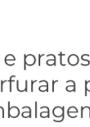
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano de Sumos**.

## 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 1116 kcal



### SUMOS

**07.00-09.00h**

Laranja, cenoura e manga

**10.00-12.00h**

Ananás e maçã

**13.00-15.00h**

Abacate e Espinafres

**16.00-18.00h**

Manga, Espinafres e Sementes de Chia

**19.00-21.00h**

Limão e pimenta caiena

**22.00-23.00h**

Aveia, ananás e morango

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

### CONTRAIINDICAÇÕES

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).



### 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.



info@drink6.com