



**OBRIGADO
PARA
ESCOLHIMENTO**

drink6

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

ESTE GUIA LHE AJUDARÁ COM SEU PLANO

Jejum Intermitente

Em um rápido intermitente, não apenas as horas de jejum são importantes mas também o que nós vamos comer durante a jornada.



CONGRATULA-SE

para o **My Healthy World Club**, onde todas as suas compras ganham pontos que você pode resgatar por descontos e presentes.

BENEFÍCIOS DE JEJUM INTERMITENTE

Existem muitos e muito semelhantes aos que propomos com o planos purificadores. É uma maneira diferente de dar uma pausa no sistema digestivo, para restaurá-lo, para reduzir a inflamação e para fazer melhorar as suas funções de limpeza corporal, especificamente:



1. Acelerar o metabolismo
2. Estabilizar a glicemia
3. Melhorar a capacidade antiinflamatória do nosso corpo
4. Redução do estresse
5. Inicie o processo de autofagia (renovação celular, etc.)

SE SEU OBJETIVO É PERDER PESO
OU ENTRAR EM CETOSE VOCÊ PODE
CONSUMIR TAMBÉM NOSSO
ÁGUAS E TIROS.



A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ PRECISA SABER



Mantenha seu produtos na **geladeira**.



Agitar cada suco suco antes 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!



20:00-12:00h

Day Tea



12:00-13:00h

Shot +
Functional bar



14:00-15:00h

Creme +
Prato preparado



17:00-18:00h

Sumo 230ml



18:00-20:00h

Creme

8h



16h



APÓS A SUA DESINTOXICAÇÃO

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



PARABÉNS POR INICIAR SEU JEJUM INTERMITENTE!

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



911 863 336 | +34607726135 | info@drink6.com

www.drink6detox.pt