



OBRIGADO POR ESCOLHER drink6

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

ESTE GUIA AJUDÁ-LO-Á COM O SEU **PLANO**

FULL DAY

Este plano está pensado para cobrir todos os momentos do dia

Desde o pequeno-almoço até ao jantar, proporcionando os melhores nutrientes, vitaminas e minerais. O plano foi elaborado por nutricionistas para ajudá-lo/a a seguir uma dieta saudável e sem passar fome.



BEM-VINDO A



A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha o seu produtos no frigorífico



Agite bem o sumo antes de consumir



Sopas, cremes e pratos, furar a parte de cima do tabuleiro e aquecer no microondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes



O nosso produtos podem ser congelado

Lembre-se que **SÃO PRODUTOS FRESCOS** e que a sua data de validade é reduzida (normalmente de 15 dias)

A perda de peso não é o principal objectivo de uma dieta de desintoxicação, embora possa contribuir para ele. O objectivo é: Uma boa maneira de iniciar uma mudança no sentido de uma dieta mais saudável, eliminar toxinas e reiniciar o seu corpo e tornar-se mais saudável.

O QUE FAZER ANTES, DURANTE E APÓS O SEU PLANO

UM DIA ANTES

Recomendamos 3 coisas para obter os **melhores resultados** na sua desintoxicação.



Eliminar a carne do seu dieta



Tente comer apenas fruta e legumes



Beba muito de água!
Experimente não beber: álcool, tabaco, café...

COMECE A SUA DESINTOXICAÇÃO!



Não precisa de comer mais nada, o plano fornece todas as calorias necessárias, basta lembrar de levar os produtos na encomenda e nos horários indicados.



É importante beber muita água e se quiser chá verde ou chás de ervas, tente evitar café!



PARA UM DIA DE PLANO



PEQUENO ALMOÇO

Pequeno almoço (Granola / Aveia / Panquecas) + Sumo 230ml + Shot



ALMOÇO

Creme + Prato preparado + Power Water



JANTAR

Creme + Prato preparado + Power Water

PLANO
FULL DAY
IRÁ CONSUMIR

1599 KCAL
POR CADA DIA



Os produtos podem variar em função da estação do ano

Incluimos diferentes cremes dependendo dos dias da sua encomenda! Se para a encomenda seguinte preferir outros cremes ou não quiser que incluamos um especial, escreva-o nos comentários da sua encomenda.

PERGUNTAS QUE PODERÁ TER DURANTE A SUA DESINTOXICAÇÃO

POSSO FAZER DESPORTO SE SEGUIR UMA DIETA DE DESINTOXICAÇÃO?

É claro que o ajudará a eliminar mais toxinas. Além disso, vai sentir-se mais enérgico, por isso aproveite-o ao máximo!

E SE EU ESTIVER COM FOME?

Agunte enquanto pode. A sensação de fome está na sua cabeça, porque está a comer bem. E se sentir que não consegue aguentar mais, pode comer alguns vegetais ou pedaços de fruta crus (por exemplo, aipo ou maçã).

QUE OUTROS SINTOMAS POSSO TER?

É muito raro que tenha efeitos secundários, mas por vezes o processo de eliminação de toxinas pode produzir alguns sintomas no seu corpo (indicando que o seu corpo está a eliminar coisas de que não precisa).

Se sentir alguma coisa, contacte-nos ou vá a

<https://drink6.es/preguntas-frecuentes/> onde pode ver alguns casos.

DEPOIS DA SUA DESINTOXICAÇÃO



Aproveite a oportunidade para deixar as coisas que não lhe convêm e e continuar a comer legumes e frutas.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVO DESINTOXICAR-ME?

Para uma saúde óptima, recomendamos fazer 3 dias por mês. Desta forma, manter-se-á sempre purificado. Se achar que é demasiado para si, os bons momentos para fazer o plano são depois de "excessos" específicos (por exemplo, após as festas de Natal, etc.), quando é aconselhável introduzir uma dieta de desintoxicação como ponto de restauração do seu organismo, ou antes de eventos importantes para ter mais bem-estar e melhor aparência.

PARA LOS DESAYUNOS

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

Aveia: Pode misturar com leite ou iogurte.

Panquecas: Misture numa 1 taça com 3/4 canecas de leite vegetal, 1 colher de chá de fermento e mexa bem. Pode adicionar uma banana triturada para lhe dar mais textura. Coloque na frigideira 2 minutos para cada lado e está pronto!

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



ESTE PACK INCLUYE DESAYUNOS QUE CONTIENEN GLUTEN



FELICITAÇÕES AO INICIAR O SEU **PLANO FULL DAY DETOX!**

Conseguiu dar um primeiro passo em direcção a uma dieta saudável, não se detém apenas num plano de Detox, continua a manter uma vida saudável connosco, podemos ajudá-lo com o resto dos nossos produtos a 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 dos nossos nutricionistas, médicos, profissionais da alimentação e chefes de cozinha.

Juntos criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

**OBRIGADO POR NOS CONFIAR AS SUAS ESCOLHAS
ALIMENTARES SAUDÁVEIS.**



+34 911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.PT