



# 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** 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 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](mailto:Info@drink6.com)**



**[WWW.DRINK6DETOX.PT](http://WWW.DRINK6DETOX.PT)**