

Obrigada por escolher a Drink6!

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

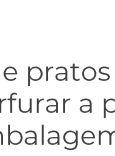
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano Sumos e Cremes**.

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 1033 kcal



SUMOS E CREMES

07.00-09.00h

Laranja, cenoura e manga

10.00-12.00h

Ananás e maçã

13.00-15.00h

Creme de ervilhas com hortelã

16.00-18.00h

Manga, Espinafres e Sementes de Chia

19.00-21.00h

Limão e pimenta caiena

22.00-23.00h

Creme de cenoura

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

CONTRAINDICAÇÕES

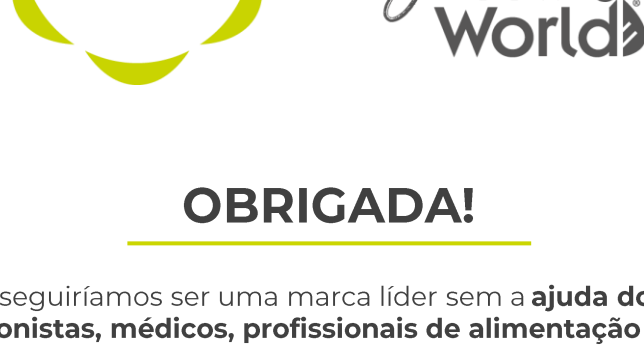
Todos os **produtos Drink6** contam com a **aprovação médica** dos nossos **especialistas em saúde e nutrição**. Se tiver alguma dúvida nutricional ou se necessitar aconselhamento sobre questões de saúde, a nossa equipa de nutricionistas está à sua inteira disposição.

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). Se necessita de mais informação sobre os cremes e sopas aceda a: [cremes e sopas](#)



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@drink6detox.pt