

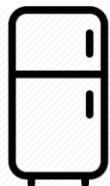
Obrigada por escolher a Drink6!

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

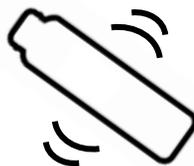
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Pack Jejum Intermitente**

Bem-vindo ao nosso **Healthy World!**

A primeira coisa que deve saber



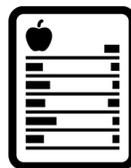
Mantenha os seus produtos no frigorífico



Agite bem o sumo antes de consumir



Sopas, cremes e pratos preparados perfurar a parte superior da embalagem e aquecer no micro-ondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes

Horas de alimentação

12:00

Shot + Functional Bar

14:00

Creme + Prato

16:00

Sumo + Functional Bar

19:00

Creme + Plato

Horas de jejum (20:00 – 12:00)

Beba água alcalina durante todo o dia e chá sempre que desejar, incluímos duas saquetas de chá por dia para ajudá-lo no jejum e para fortalecer o seu sistema imunológico.

Serão enviados diferentes pratos e cremes em função do número de dias e da época.

Informação e recomendações



Benefícios do jejum intermitente

São muitos e são parecidos com os que propomos nos planos depurativos. É uma maneira diferente de dar uma pausa no sistema digestivo, de restaurá-lo, de esvaziá-lo para desempenhar melhor as suas funções de limpeza no corpo. Em concreto:

- **Acelera o metabolismo**
- **Estabiliza a glicose no sangue**
- **Melhora a capacidade anti-inflamatória do nosso corpo**
- **Reduz o stress**
- **Início do processo de autofagia (renovação celular, entre outras)**

Os alimentos que não interferem com o jejum são a água alcalina, infusões, café sem açúcar e sem leite.

Qualquer outro alimento interfere com o jejum e seu processo de autofagia.

Se o seu objetivo é emagrecer ou entrar em cetose pode adicionar as nossas águas e shots.

Calorias

Aproximadamente 1400 dependendo dos pratos em concreto.

IDEIAS HEALTHY

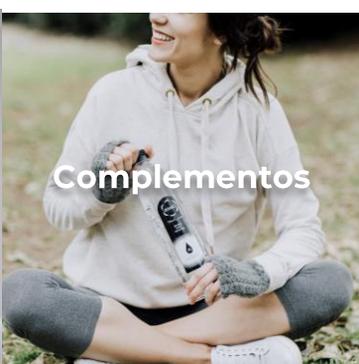
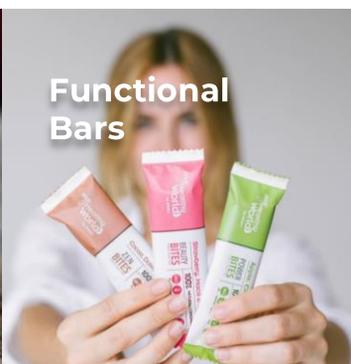


NEM TUDO É ALIMENTAÇÃO

Queremos que o seu corpo esteja em forma



OUTROS PRODUTOS



Mais planos que lhe possam interessar



Ultra Slim Pack
7 dias



Quick Fix
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

Os sumos Drink6 não contêm lactose nem glúten (são aptos para celíacos), contudo este pack inclui [Pratos Massa integral](#) que contém glúten.



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.

(+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6detox.pt

