

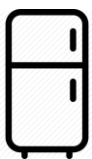
Obrigada por escolher a Drink6!

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

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

Bem-vindo ao nosso Healthy World!

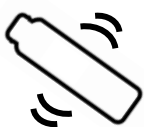
A primeira coisa que deve saber



Mantenha os seus produtos no frigorífico



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



Agite bem o sumo antes de consumir



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes

Não se esqueça de tomar os sumos e cremes seguindo a ordem e horários indicados



SUMOS E CREMES

07.00-09.00h

Laranja, cenoura e manga

10.00-12.00h

Ananás e maçã

13.00-15.00h

Creme

16.00-18.00h

Manga, Espinafres e Sementes de Chia

19.00-21.00h

Limão e pimenta caiena

22.00-23.00h

Creme

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 ALGO...

Mesmo que esteja a alimentar-se bem, o seu cérebro pode pedir-lhe algo sólido, coma fruta ou legumes crus.

Agradecimentos

Não conseguiríamos ser la marca líder sem a **ajuda dos nossos nutricionistas, médicos, profissionais de alimentação e chefs**.

Juntos criamos produtos que **melhoram a vida das pessoas** e lhes proporcionam vitalidade.

Obrigada por confiar em nós para ter uma alimentação saudável.



Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

