

# Obrigada por escolher a Drink6!



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

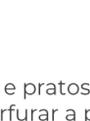
Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Plano Full Day**.

## 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 produtos seguindo a ordem e horários indicados

Com um do plano irá consumir 1400 kcal / dia

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
<b>PEQUENO ALMOÇO</b>	Granola + Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Energy shot	Aveia + Sumo Ananás, Maçã e Hortelã + Energy shot	Panquecas + Sumo Abacate e Espinafres + Energy shot	Granola + Sumo Ananás, Morango e Aveia + Energy shot	Aveia + Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Energy shot
<b>ALMOÇO</b>	Creme de Cogumelos + Massa Integral com Pesto e Legumes + Power Water	Creme de Abóbora + Arroz Basmati com Legumes + Power Water	Creme de Espargos + Lentilhas com Legumes e Quinoa + Power Water	Creme de Quinoa, Kale e Shiitake + Massa Integral com Pesto e Legumes + Power Water	Creme de Cenoura + Arroz Basmati com Legumes + Power Water
<b>JANTAR</b>	Creme de Quinoa, Kale e Shiitake + Jardineira de Legumes + Power Water	Creme de Ervilhas + Couve-flor refogada com Paprica + Power Water	Creme de Cenoura + Favas salteadas com Feijão verde + Power Water	Creme de Abóbora + Jardineira de Legumes + Power Water	Creme de Cogumelos + Couve-flor refogada com Paprica + Power Water

### RECOMENDAÇÕES

#### 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**.

#### PEQUENOS-ALMOÇOS

**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

### IDEIAS HEALTHY



**Pequeno-almoço**

[Ver receitas](#)



**Refeições**

[Ver receitas](#)

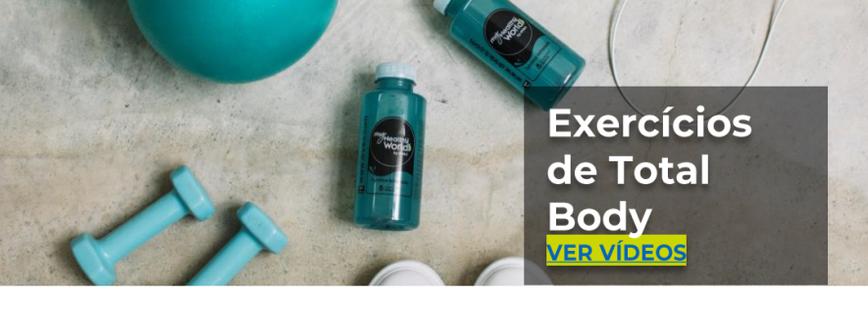


**Sobremesas**

[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), contudo este pack inclui uma refeição de massa integral que contém glúten. Se necessita de mais informação aceda a:

[Pratos Preparados](#) [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](mailto:info@drink6detox.pt)