



**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

ULTRA SLIM - 7 DIAS

Ajuda a ultrapassar os
excessos, introduz-te
num estilo de vida
saudável e permite-te
perder peso de forma
cómoda, fácil e deliciosa.



BIENVENID@ AL



A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha o seu produtos no frigorífico



Agite bem o sumo antes de consumir



Sopas e pratos, abra ou perfure a parte superior antes de reaquecer no microondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes



O nosso produtos podem ser congelado

Lembre-se que **SÃO PRODUTOS FRESCOS** e 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



É importante beber muita água e se quiser chá verde ou chás de ervas, tente evitar café!

COMECE A SUA DESINTOXICAÇÃO!



É importante beber muita água e se quiser chá verde ou chás de ervas, tente evitar café!



DIA 1



07:00 - 09:00H

Shot +
Pequeños-almoços +
Sumo 230 ml

10:00 - 12:00H

-

13:00 - 15:00H

Água com Carvão
Ativado + Prato
preparado

16:00 - 18:00H

-

19:00 - 21:00H

Creme

22:00 - 23:00H

-

DIAS 2-6



07:00 - 09:00H

Sumo Laranja,
Cenoura e Manga

10:00 - 12:00H

Sumo Ananás, Maçã
e Hortelã

13:00 - 15:00H

Sumo Abacate e
Espinafres

16:00 - 18:00H

Sumo Manga,
Espinafres e Sementes
de Chia

19:00 - 21:00H

Sumo Limão e
Pimenta Caiena

22:00 - 23:00H

Sumo Ananás,
Morango e Aveia

DIA 7



07:00 - 09:00H

Shot +
Pequeños-almoços +
Sumo 230 ml

10:00 - 12:00H

-

13:00 - 15:00H

Água com Carvão
Ativado + Prato
preparado

16:00 - 18:00H

-

19:00 - 21:00H

Creme

22:00 - 23:00H

-

DEPOIS DA SUA DESINTOXICAÇÃO



Aproveite a oportunidade para deixar as coisas que não lhe convêm e e continuar a comer legumes e frutas.



RECOMENDAÇÕES

NO DIA ANTES... Retire a carne da sua dieta, procure comer apenas frutas e verduras e beba bastante água, Procure não beber: álcool, tabaco, café...

ENQUANTO VOCÊ ESTÁ FAZENDO O PLANO Você não precisa comer mais nada, o plano fornece todas as calorias que você precisa. É importante beber bastante água e se quiser chá verde ou chás de ervas. tente evitar o café

NA MANHÃ SEGUINTE... Aos poucos, adicione alimentos sólidos. Aproveite para deixar coisas que não combinam com você. Continue comendo vegetais e frutas

PARA CAFÉ DA MANHÃ

- GRANOLA - Você pode consumi-la sozinha, com leite ou iogurte.
- AVEIA - Você pode misturá-las com leite ou iogurte.
- QUANTIDADES - Não exagere na quantidade, recomendamos não ultrapassar meia quantidade de granola ou aveia com iogurte.

FELICITAÇÕES AO INICIAR O SEU PLANO ULTRA SLIM PACK!

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.**



911 863 336 | Info@drink6.com



WWW.DRINK6DETOX.PT