



**OBRIGADO
PARA
ESCOLHIMENTO**

drink6

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

ESTE GUIA LHE AJUDARÁ COM SEU PLANO

EAT SLIM

Um cardápio saudável para um corpo saudável, muito baixo em calorias e fácil de seguir.



CONGRATULA-SE

para o **My Healthy World Club**, onde todas as suas compras ganham pontos que você pode resgatar por descontos e presentes.

A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ PRECISA SABER



Mantenha seu produtos na **geladeira**.



Agitar cada suco antes beba-o.



Sopas e pratos, **abrir ou furar** a tampa antes de aquecer no microondas.



Nosso produtos retêm todos os seus **nutrientes**.



Nosso produtos podem ser **congelado**.

Lembre-se de que estes são **PRODUTOS FRESCOS**, e sua data de validade é relativamente curta.
a data de validade é relativamente curta
(normalmente 15 dias)

Este plano é compatível com a gravidez e a amamentação; se você tiver alguma dúvida, pode entrar em contato conosco pelo e-mail info@drink6.com e nossa equipe de nutricionistas especializados o ajudará.

O QUE FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS DE SEU PLANO

UM DIA ANTES

Recomendamos 3 coisas para obter os **melhores resultados**



Elimine a carne de sua dieta



Tente comer somente frutas e legumes



Beba muita água!
Tente não beber álcool, tabaco, café...

COMECE SEU PLANO



Você não precisa comer mais nada, o plano lhe dá todas as calorias que você precisa, basta lembrar de levar os produtos no pedido e nos horários indicados.



É importante beber muita água e se você quiser chá verde ou chás de ervas.

Tente evitar o café!



PARA UM DIA DE PLANO



07:00-09:00H

Shot + café da manhã
+ Suco 230ml

10:00-012:00H

-

13:00-15:00H

Prato +
Suco 230ml

16:00-18:00H

Functional Bar

19:00-21:00H

Creme

22:00-23:00H

-



Os produtos podem variar dependendo da estação do ano

Incluimos diferentes pratos e cremes dependendo dos dias do seu pedido! Se para o próximo pedido você preferir outros pratos ou cremes, ou se você não quiser que incluamos nenhum deles, por favor nos informe nos comentários de seu pedido.

PARA OS PEQUENOS-ALMOÇOS

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 panquecas. Cada preparação de Panquecas deve ser suficiente para dois dias.

APÓS SEU PLANO



Pouco a pouco, volte à sua dieta habitual e aproveite a oportunidade para desistir das coisas que não concordam com você.



Tente manter hábitos saudáveis, comendo legumes e frutas.



Exercite-se!



PARABÉNS POR INICIAR SEU EAT SLIM!

Você deu o primeiro passo para uma dieta saudável, portanto não pare agora, continue a manter conosco um estilo de vida saudável. Podemos ajudá-lo com o resto de nossos produtos para 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 de nossos nutricionistas, médicos, profissionais da alimentação e chefs.

Juntos, criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

**OBRIGADO POR CONFIAREM EM NÓS PARA UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



by *my* Healthy
World

+34 911 863 336 | info@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.PT