

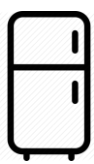
Obrigada por escolher a Drink6!

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

Este guia irá ajudá-la(o) com o seu **Pack Ultra Slim**.

Bem-vindo ao nosso Healthy World!

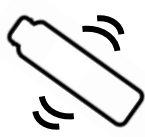
A primeira coisa que deve saber



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 produtos seguindo a ordem e horários indicados

| | 07:00 - 09:00 | 10:00 - 12:00 | 13:00 - 15:00 | 16:00 - 18:00 | 19:00 - 21:00 | 22:00 - 23:00 |
|-------------------|---|-----------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------|
| Dia 1 | Pequeno-almoço + Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Shot | | Creme + Prato preparado + Power Water | | Creme + Prato preparado + Power Water | |
| Dias 2 a 6 | Sumo Laranja, Cenoura e Manga | Sumo Ananás, Maçã e Hortelã | Sumo Abacate e Espinafres | Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia | Sumo Limão e Pimenta Caiena | Sumo Ananás, Morango e Aveia |
| Dia 7 | Pequeno-almoço + Sumo Laranja, Cenoura e Manga + Shot | | Creme + Prato preparado + Power Water | | Creme + Prato preparado + Power Water | |

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...

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**.

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.

PEQUENOS-ALMOÇOS

Granola: Pode tomá-la sozinha, com leite ou com iogurte.

Aveia: Pode misturar com leite ou iogurte.

Quantidades: não exagere na quantidade, recomendamos meia tigela de granola ou aveia acompanhada de um iogurte.

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.



by *my* **Healthy World**

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

