



OBRIGADA POR ESCOLHER A drink6

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

ESTE GUIA VAI AJUDÁ-LO
COM O SEU PLANO

BODY RESET - 19 DIAS

Defina o seu corpo num curto espaço de tempo e sem esforço. 19 dias divididos em 3 fases



BEM-VINDO

ao My Healthy World Club, onde todas as suas compras acumulam pontos que podem ser trocados por descontos e presentes.

A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha os seus produtos no frigorífico.



Agite o sumo antes de o beber.



Nos cremes e pratos, abrir ou furar a tampa antes de aquecer no microondas.



Os nossos produtos conservam todos os seus nutrientes.



Os nossos produtos podem ser congelados.

Lembre-se que são produtos frescos, a sua data de validade é relativamente curta (normalmente 15 dias)



Os produtos podem variar consoante a estação do ano

A perda de peso não é o principal objetivo de uma dieta de detox, ainda que possa contribuir para esse efeito. O detox tem como finalidade proporcionar uma mudança para uma alimentação mais equilibrada, eliminar toxinas, fazer um reset ao organismo e tornar-se mais saudável.

O QUE FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS DO SEU PLANO

UM DIA ANTES

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



Elimine a carne da sua dieta



Tente comer apenas fruta e legumes



Beba muita água!
Evite álcool, café e tabaco

COMECE O SEU PLANO



Não necessita de comer mais nada, o plano fornece-lhe todas as calorias que necessita. Lembre-se de consumir os produtos na ordem e horários indicados.



É importante beber muita água chá verde ou infusões.



Dia 1-3



07:00-09:00h
Sumo de laranja, Cenoura e Manga

10:00-12:00h
Sumo de Ananás, Maça e Hortelã

13:00-15:00h
Sumo de 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 4-7



07:00-09:00h
Shot Energy

10:00-12:00h
Água de carvão

13:00-15:00h
Sumo de 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 de Abacate e Espinafres (230ml) + Shot

Dia 8-10



07:00-09:00h
Sumo de laranja, Cenoura e Manga

10:00-12:00h
Sumo de Ananás, Maça e Hortelã

13:00-15:00h
Creme

16:00-18:00h
Sumo Manga, Espinafres e Sementes de Chia

19:00-21:00h
Sumo Limão e Pimenta Caiena

22:00-23:00h
Creme

Dias
11-14



07:00-09:00h

Green Shot + Sumo de
limão e Caiena 230ml

10:00-12:00h

Sumo de
Abacate e
Espinafres 230ml

13:00-15:00h

Creme

16:00-18:00h

Sumo Manga,
Espinafres e
Sementes de Chia

19:00-21:00h

Sumo de
Abacate e
Espinafres 230ml

22:00-23:00h

Creme

Dias
15-19



07:00-09:00h

Sumo de laranja,
Cenoura e Manga

10:00-12:00h

Sumo de Ananás,
Maçã e Hortelã

13:00-15:00h

Prato preparado

16:00-18:00h

Prato preparado

19:00-21:00h

Creme

22:00-23:00h

Creme

Incluimos sumos diferentes. Se tiver preferência ou se existir algum sabor que não deseja receber, por favor indique.

Para potenciar o programa, oferecemos os nossos produtos estrela para a perda de gordura: 2 pacotes de Day Tea Fat Burn para beber uma infusão todas as manhãs e 2 caixas de shots Energy (24 unidades) para beber um shot durante o dia.

APÓS O SEU PLANO

Aproveite a oportunidade para deixar de comer alimentos que lhe fazem mal e continue a comer legumes e fruta.



PARABÉNS POR INICIAR O SEU PLANO BODY RESET!

Deu o primeiro passo para uma dieta saudável, portanto não pare agora, continue a manter um estilo de vida saudável. Podemos ajudá-lo com os nossos produtos para ter **energia** e **vitalidade** no seu corpo de uma forma **100% natural** e sem esforço.

OBRIGADO

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

Juntos, criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

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



911 863 336 | +34607726135 | info@drink6.com

www.drink6detox.pt