



my
Healthy
World

**OBRIGADO
PARA
ESCOLHIMENTO**

drink6

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

ESTE GUIA LHE AJUDARÁ
COM SEU PLANO

SUMMER BODY

O melhor plano para pôr
o seu corpo em forma.
Comece com 3 dias de
choque para definir a sua
silhueta, queimar
gordura e perder líquidos
e depois siga com dias de
jantares leves e infusões
drenantes e queimadoras
de gordura.



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 de 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)



Os produtos podem variar dependendo da estação do ano

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 A SUA DESINTOXICAÇÃO!



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

Tente evitar o café!



Día 1



07:00-09:00H

Suco de Laranja, Cenoura e Manga + Day Tea

10:00-012:00H

Suco de Abacaxi, Maça e Hortelã

13:00-15:00H

Suco de Abacate e Espinafre

16:00-18:00H

Suco de Manga, Espinafre e Sementes de Chia

19:00-21:00H

Suco de limão e pimenta caiena

22:00-23:00H

Suco de Morango, Banana e Aveia + Night Tea uma hora antes de dormir

Días 2



07:00-09:00H

Suco de Laranja, Cenoura e Manga + Day Tea

10:00-012:00H

Suco de Abacaxi, Maça e Hortelã

13:00-15:00H

Creme

16:00-18:00H

Suco de Manga, Espinafre e Sementes de Chia

19:00-21:00H

Suco de limão e pimenta caiena

22:00-23:00H

Creme + Night Tea uma hora antes de dormir

Día 3



07:00-09:00H

Suco de Laranja, Cenoura e Manga + Day Tea

10:00-012:00H

Suco de Abacaxi, Maça e Hortelã

13:00-15:00H

Prato preparado

16:00-18:00H

Suco de Manga, Espinafre e Sementes de Chia

19:00-21:00H

Suco de limão e pimenta caiena

22:00-23:00H

Prato preparado + Night Tea uma hora antes de dormir

Día 4-14



Durante o resto do dia até ao jantar, faça a sua dieta habitual.

Recomendamos que seja o mais rico possível em vegetais, frutas, legumes e/ou grãos integrais.

Deixamos-lhe algumas ideias abaixo



07:00-09:00H

Day Tea

10:00-012:00H

13:00-15:00H

16:00-18:00H

19:00-21:00H

Creme o prato preparado

22:00-23:00H

Night Tea uma hora antes de dormir

SE PREFERIR NÃO COZINHAR, TEM A POSSIBILIDADE DE COMPLETAR OS SEUS MENUS EM DRINK6DETOX.PT



CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO A

Uma porção de fruta + bebida vegetal (sem adição de açúcares) + pão integral (60g) com azeite de oliva extra virgem e/ou tomate ou abacate

OPÇÃO B

Uma porção de fruta + bebida de legumes ou kefir (200g) + 2 colheres de sopa de flocos de aveia

ALMOÇO E LANCHE

OPÇÃO A

2 nozes, 8 amêndoas ou 8 avelãs + uma porção de fruta

OPÇÃO B

Uma fatia de pão integral ou torrada com hummus ou tahini ou queijo magro (meio pacote) ou presunto

OPÇÃO C

Uma barra sem açúcar DRINK6

**ALÉM DISSO,
DEIXAMOS-LHE
ESTES
CARDÁPIOS
SAUDÁVEIS PARA
UMA DIETA
SAUDÁVEL
COMIDA SAUDÁVEL**

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA. SEXTA-FEIRA SÁBADO DOMINGO

ALIMENTAÇÃO

Legumes com legumes (por exemplo, grão-de-bico com espinafre, lentilhas com alho-porro e cenouras). cenouras)

ALIMENTAÇÃO

Brócolis ou couve-flor com 200 g de batatas cozidas e um ovo cozido

ALIMENTAÇÃO

Quinoa (50g) com legumes ou salada de quinoa (adicionar legumes a gosto)

ALIMENTAÇÃO

Salada de alface-de-cordeiro, tomate, cebola, pepino, pimentão, batata doce cozida e uma lata de atum em salmoura.

ALIMENTAÇÃO

Leguminosas com legumes (por exemplo, grão de bico com espinafre, lentilhas com alho-porro e cenouras).

ALIMENTAÇÃO

Salada de alface-de-cordeiro, cenoura, tomate, queijo magro (75g), 5 camarões e meio abacate abacate

ALIMENTAÇÃO

Frango com legumes cozidos (abobrinhas, beringelas, pimentas, ...)

DINNER

Legumes vegetal caldo de legumes + omelete de 2 ovos (com cogumelos ou abobrinha ou espinafre)

DINNER

Proteína vegetais (tofu, tempeh, ...) (150-200g) com legumes

DINNER

Salada de tomate ou gazpacho + Peixe azul

DINNER

Vegetais caldo de carne + Omelete de 2 ovos (com cogumelos, abobrinhas ou espinafre)

DINNER

Crema de sopa de crema + Peixe branco

DINNER GRATUITO

Hambúrguer vegetariano com espargos selvagens

DEPOIS DO 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 SUMMER BODY!

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