

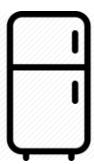
Obrigada por escolher a Drink6!

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!

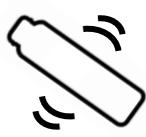
A primeira coisa que deve saber



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

