

SUMMER EDITION

Conservação da terapia fresca: recomendamos o consumo da terapia Dietox durante os 10 dias após a receção para desfrutar da sua máxima frescura. Para manter os batidos e as sopas o mais frescos possível, recomendamos que selecione o nível de temperatura mais baixo no seu frigorífico. Desta forma, pode guardá-los até à data de validade indicada na tampa de cada garrafa.

No dia em que optar por fazer a sua terapia detox, não ingira alimentos sólidos. Pode beber água, chás e infusões.

Respeite a ordem e a faixa horária de cada receita (como especificado em cada etiqueta).

1 Entre as 7:00 e as 9:00, beba o batido n.º 1, o mais detox de todos.

4 Hora do lanche! Entre as 16:00 e as 18:00, beba o batido n.º 4, o nosso batido estrela, que ajudará a livrar-se da vontade de petiscar entre as refeições.

2 Entre as 10:00 e as 12:00, é hora do batido 2, cujo ingrediente principal é a espirulina azul, rica em ferro e com um grande poder saciante.

5 Hoje, jante cedo. Aqueça a sopa n.º 5 e coma com uma colher. Leve e saborosa, muito agradável de comer.

3 Entre as 13:00 e as 15:00, é hora da sopa saciante n.º 3. Recomendamos comê-la num prato fundo e com uma colher.

6 Está quase a terminar o seu dia Dietox e só falta o segundo preferido dos nossos clientes: o batido n.º 6, ideal para terminar o dia e promover um descanso reparador.



CONSELHOS

Fome ou ansiedade



Caso sinta que a sua força de vontade começa a fraquejar e ache que precisa de comer algo, lembre-se de que muitas vezes é a sua mente que lhe está a pregar uma partida, pois o seu organismo está perfeitamente nutrido a esta hora. Verifique se é fome real ao beber um copo de água: se a sensação desaparecer, era apenas fome emocional. Se, por outro lado, for fome real, coma meia cenoura crua ou uma maçã pequena.

Adeus ao café



Evite beber café. Substitua-o por chá verde. Caso esta bebida esteja muito integrada na sua rotina, é provável que sinta um pouco de dor de cabeça, um sintoma da "síndrome de abstinência" de cafeína que o seu corpo manifesta. Caso seja insuportável, tome um café e continue o seu dia Dietox como planeado.

Continue a mover-se



Se pratica desporto com regularidade, continue a realizar a sua rotina fitness e aproveitar ao máximo os benefícios da autofagia para queimar gordura extra.

PARABÉNS!

Conseguiu. Hoje, o seu corpo descansa um pouco mais saudável, mais limpo e mais leve.

Se conseguiu chegar até aqui, já nada a pode parar.