



Programas DETOX LIQUID

By Teresa Barata

O QUE SÃO?

O DETOX LIQUID é um programa de desintoxicação e limpeza do organismo que ajuda na libertação das toxinas acumuladas e fornece os nutrientes necessários para reequilibrarmos o PH e recuperarmos a energia e a saúde.

A quantidade de toxinas presentes no ar, água e alimentos a que somos expostos diariamente tem aumentado de forma exponencial e, apesar do nosso corpo ter mecanismos para se libertar das toxinas, com este crescimento, torna-se difícil manter o ritmo e facilmente atinge a exaustão e começa a falhar, deixando-nos doentes por via do stress oxidativo ou por via da inflamação, e a maior parte das vezes por ambas.

Fazendo um DETOX LIQUID vamos dar oportunidade ao nosso organismo de cumprir eficazmente as suas funções de desintoxicação e de equilíbrio. Para além de nos proporcionar um aumento imediato de energia e bem-estar, vai também ajudar no controle do apetite, na perda de peso, no fortalecimento do sistema imunitário, proporcionando-nos também uma renovação espiritual através de uma maior consciência, uma nova perspectiva e um rejuvenescimento físico.

OS NOSSOS PROGRAMAS

A LIQUID criou vários tipos de planos DETOX com várias durações e níveis, todos à base de sumos e smoothies de vegetais e de fruta. Cada um deles, para além do objectivo de desintoxicação, acumulam outras funções que vão de encontro a diferentes necessidades e desejos.

DETOX LIQUID PREMIUM:

Este programa tem a vantagem de ser feito à medida de cada cliente respeitando as suas necessidades, preferências e limitações.

As principais objectivos deste programa são:

- ***Desintoxicar***
- ***Perder Peso***
- ***Dar-lhe uma pele mais bonita***

Se para além destas funções tiver alguma outra que queira reforçar, será feito um programa específico para si tendo em conta também esse objectivo.



Pode optar por dois níveis diferentes:

- O básico para quem se está a iniciar nos programas de desintoxicação,
- O avançado para quem já faz disto a sua forma de estar na vida.

Neste programa DETOX LIQUID irá substituir todas as suas refeições diárias pelos nossos sumos e smoothies (que são sempre deliciosos e fáceis de beber 😊).

CARACTERÍSTICAS:

- Necessita de marcação prévia
- É personalizado, ou seja feito á sua medida,
- Duração de 1 a 5 dias

DETOX LIQUID DE INVERNO

Foi criado especificamente para a altura mais fria do ano pois conjuga sopas e caldos Detox quentes com os sumos e smoothies. É um programa muito completo e repleto de ingredientes que suportam a desintoxicação natural do nosso organismo.

CARACTERÍSTICAS:

- Com marcação prévia
- É personalizado, ou seja feito á sua medida,
- Duração de 1 a 5 dias

DETOX LIQUID «COLD PRESSED»

Um programa criado à base de sumos de extracção lenta a frio, para aqueles que querem experimentar uma limpeza do organismo mais intensa. Com este programa vai receber todas as vitaminas essenciais, minerais e fitonutrientes que o seu organismo necessita para uma desintoxicação mais rápida e eficaz.

CARACTERÍSTICAS:

- Com marcação prévia
- É personalizado, ou seja feito á sua medida,
- Sumos de extração lenta a frio
- Duração de 1 a 5 dias



DETOX LIQUID GRAB & GO

É uma introdução mais económica e também mais moderada aos nossos programas de Detox. Com este programa não precisa deixar de comer alimentos sólidos e pode combinar os nossos smoothies e sumos com uma ou duas refeições leves. Sem esforço irá limpar o seu organismo e beneficiar por incorporar mais frutas e vegetais na sua alimentação.

CARACTERISTICAS:

- Não precisa de marcação prévia. Pode adquirir directamente em qualquer uma das nossas lojas.
- Não personalizado
- Duração de 1 ou mais dias

A ALTURA CERTA PARA FAZER UM DETOX:

O DETOX LIQUID deverá ser feito, preferencialmente, num período de pouco stress em que exista a possibilidade de ter algum tempo disponível para si e para relaxar, para poder tirar todo o partido deste programa, e desta forma conseguir atingir melhor o seu objectivo.

COMO SE PREPARAR?

Nos 2 ou 3 dias antes de iniciar o Detox deverá ter os seguintes cuidados:

- Beber bastante água (se ainda não o faz);
- Evitar comer carne;
- Se está habituado a beber café todos os dias tente reduzir ou mesmo retirar (se isso não gerar efeitos secundários tais como dor de cabeça ou sonolência);
- Se costuma comer hidratos de carbono (massas, arroz, batatas ou *noodles*) ao jantar tente substituir por vegetais;
- Se costuma comer refeições já preparadas e congeladas considere nestes dias fazer refeições simples, preparadas em casa;
- Se costuma fumar e beber álcool tente reduzir (ou totalmente eliminar) especialmente nestes dias;



MARCAÇÕES:

Para marcação do programa deverá preencher a ficha de inscrição que lhe foi enviada e entregá-la numa das nossas lojas, ou enviá-la por email para geral@liquid.pt

Caso tenha alguma dúvida, receios ou interesse em conversar um pouco connosco sobre o programa poderá fazê-lo sempre que quiser através do email geral@liquid.pt ou do telefone 916 806 263 (Catarina Rodrigues)

Caso pretenda esclarecer uma dúvida mais específica ou apenas um conselho nutricional pode contactar a nossa *HealthCoach*, e criadora dos programas *Detox Liquid*, **Teresa Barata** (Telemóvel: 919124742).

Teremos todo o gosto em atendê-lo(a).

PREÇOS:

DETOX LIQUID PREMIUM E DE INVERNO:

- Três dias: 99€

- Dia Solto: 33€

DETOX LIQUID AVANÇADO:

- Três dias: 135€

- Dia Solto: 45€

DETOX LIQUID Grab & Go:

- Um dia com 3 sumos: 18€

- Um dia com 4 sumos: 24€

O pagamento total deverá ser feito antes do início do programa e pode ser efectuado directamente na loja em dinheiro, cheque ou multibanco ou através de transferência bancária.

Levantamento e/ou entrega:

Os nossos sumos mantêm as suas características essenciais durante 48 horas. Apesar de idealmente deverem ser consumidos o mais depressa possível depois de serem elaborados para perderem o mínimo de nutrientes,



poderão ser consumidos dentro dessas 48 horas sem que isso afecte a sua qualidade ou os objectivos do programa.

O levantamento dos sumos poderá ser programado em 2 ou 3 vezes, conforme for mais conveniente. Os sumos poderão ser levantados numa das nossas lojas de Lisboa ou Porto.

A LIQUID disponibiliza também aos seus clientes um serviço de entregas ao domicílio de qualquer um dos seus programas. Caso esteja interessado neste serviço envie-nos um email com o seu endereço e informaremos o valor de cada entrega.

Pontos de Venda

LISBOA - Baixa/Chiado,
Liquid Chiado (antiga casa Merendinha-Bar)
R. Nova do Almada, 45A 1200-288 Lisboa
Tel: 917646195

LIQUID Matosinhos Sul
Av da Republica, 579
4450-242 Matosinhos

LIQUID Baixa Faro
Rua 1º de Maio, 9
8000-411 Faro

IMPORTANTE: A Liquid relembra que apenas deverão seguir um programa Detox pessoas que se encontrem de perfeita saúde. Também não deverá ser seguido por grávidas ou pessoas que sofram de hipoglicémia, diabetes ou em recuperação de uma cirurgia. Em caso de dúvida recomendamos que consulte sempre o seu médico.

BIO Teresa Barata

Formada em Health Coaching pelo Institute for Integrative Nutrition em Nova York, foi a primeira Health Coach portuguesa.



Fundadora da Liquid em 2011, empresa pioneira em Portugal em alimentação natural e criadora dos Sumos & Smoothies LIQUID e dos programas DETOX LIQUID.

Conduz programas de Health Coaching individuais ou de grupo, que consistem na criação de planos personalizados de alimentação e hábitos de vida, de forma a implementar mudanças sustentáveis e definitivas na vida dos seus clientes, ajudando-os a encontrar o equilíbrio e bem estar.

Tem também vasta experiência em workshops e formação para empresas onde ensina hábitos mais saudáveis de forma a aumentar a produtividade e o bem estar dos funcionários.

Tem dois livros publicados: «Tratar de Mim» em Junho 2015 e «Em Estado Puro» em Fevereiro 2017, *«Sou apaixonada pela nutrição e pelo impacto que a forma como comemos e vivemos tem no nosso bem estar e na nossa felicidade. Acredito que, encontrando o nosso caminho, todos podemos mudar para sermos «o melhor de nós próprios». No meu caso, o meu caminho é mostrar tudo isto a quem está à minha volta, ajudando a implementar nas suas vidas as mudanças necessárias para uma vida plena de alegria e equilíbrio»*

Para mais informações por favor contacte:

Teresa Alves Barata
teresa@teresabarata.pt
www.teresabarata.pt
Tel: 919124742