



Programas DETOX LIQUID

By Teresa Barata

O QUE SÃO?

O DETOX LIQUID é um programa **personalizado** 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 reequilíbrio. 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

Os Programas Detox LIQUID são constituídos por sumos e smoothies de vegetais , fruta e super alimentos, elaborados pela nossa Health Coach Teresa Barata, de acordo com as intolerâncias e preferências de cada cliente.

Cada programa é constituído por receitas de sumos e smoothies feitas especificamente para si, obedecendo a critérios rigorosos, respeitando as suas intolerâncias e preferências e reforçando os seus objectivos principais para este programa.

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



PROGRAMA DETOX LIQUID PREMIUM:

OBJECTIVOS:

Desintoxicar

Dar Energia

Dar-lhe uma pele mais bonita

OPÇÕES DE DETOX PREMIUM:

- DETOX BÁSICO

Indicado para quem se está a iniciar nos programas Detox

- DETOX SLIM

Indicado para quem quer perder peso

- DETOX AVANÇADO

Indicado para quem faz programas Detox regularmente

PROGRAMA 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.

DURAÇÃO:

Qualquer um dos nossos programas poderá ter a duração de 1 a 5 dias. Se é a primeira vez que faz um programa Detox aconselhamos começar pelos 3 dias para sentir os benefícios completos do programa. Poderá depois fazer apenas 1 dia como manutenção.

CARACTERÍSTICAS:

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

CARACTERÍSTICAS:

- Com marcação prévia
- É personalizado, ou seja feito á sua medida,



- Duração de 1 a 5 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.

Deverá fazer a marcação do seu programa com uma antecedência de 2 a 3 dias para garantir a nossa disponibilidade.

Caso tenha alguma dúvida, receios ou interesse em saber um pouco mais sobre o programa poderá fazê-lo sempre que quiser através do email teresa.barata@liquid.pt ou do telefone 919 124 742 (Teresa Barata) . Terei todo o gosto em atendê-lo(a).

PREÇOS:

- Três dias: 99€



- Dia Solto: 33€

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 têm uma duração de 48 horas. No entanto aconselhamos o seu consumo dentro das primeiras 24 horas de forma a manterem os nutrientes essenciais.

O levantamento dos sumos deverá ser feito diariamente numa das nossas lojas.

A LIQUID Lisboa disponibiliza aos seus clientes um serviço de entregas gratuita dentro do centro de Lisboa. Para outros locais é favor contactar-nos para informarmos qual a possibilidade e o valor da 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

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.barata@liquid.pt
www.teresabarata.pt
Tel: 919124742