

# 5 DAY REBOOT

 MANNATECH



Prepare-se para uma reinicialização

# 5 Day Reboot

REINICIAR • REALINHAR • ASCENDER



5 dias<sup>+</sup>



2,2 kg ou mais



5 amigos<sup>+</sup>

<sup>+</sup>Os resultados podem variar. Perda de peso típica: 1-2 kg (por semana) quando combinado com uma dieta hipocalórica e exercício físico. Os resultados individuais variam em função do peso inicial, da adesão, do metabolismo e de fatores relacionados com o estilo de vida.

# B E M - V I N D O

## 5 Day Reboot

Quer tenha em vista umas férias ou um evento especial, quer pretenda iniciar os seus resultados ou simplesmente manter o ritmo, o 5 Day Reboot foi concebido para se adaptar perfeitamente ao seu estilo de vida.

Esta reinicialização pode ser usada antes de uma recuperação do fígado, entre recuperações, ou como uma reinicialização mensal para ajudar o seu corpo a sentir-se energizado, recalibrado e renovado.

**Durante o 5 Day Reboot, receberá orientações claras sobre o que comer e quando.**

**Depois de seguir a dieta do plano de refeições, pode esperar:**

- 1 AUMENTO DE ENERGIA SEM CAFEÍNA.
- 2 DIMINUIÇÃO DAS SENSações DE INCHAÇO E DE PAPOS.
- 3 UM BRILHO SAUDÁVEL.
- 4 REDUÇÃO DE PESO.<sup>+</sup>

Seguirá um guia fácil de utilizar, um chat de apoio em grupo opcional e sustentará o seu corpo utilizando as cápsulas Advanced Ambrotose®, TruCleanse®, GI-ProBalance® e GI-Zyme®, uma combinação específica concebida para favorecer a comunicação celular, a digestão e o equilíbrio intestinal.

O peso da água, o inchaço, os papos, o volume digestivo e a gordura armazenada são cinco tipos de peso teimoso que podem frequentemente diminuir durante o plano alimentar 5 Day Reboot.<sup>†</sup>

Sinta a diferença em apenas cinco dias.



<sup>+</sup>Os resultados podem variar. Perda de peso típica: 1-2 kg (por semana) quando combinado com uma dieta hipocalórica e exercício físico. Os resultados individuais variam em função do peso inicial, da adesão, do metabolismo e de fatores relacionados com o estilo de vida.

# APOIO NUTRICIONAL AMPLIFIQUE OS SEUS RESULTADOS

## CÁPSULAS ADVANCED AMBROTOSE®

Uma mistura fundamental de glicanos que apoia a comunicação celular, um processo essencial para a saúde geral e o funcionamento ótimo do corpo. O Ambrotose fornece açúcares-chave à base de plantas que ajudam a nutrir as células, apoiando a capacidade do corpo de funcionar eficientemente a nível celular.



## TRUEHEALTH™ CLEANSE

Uma limpeza diária suave concebida para apoiar os sistemas naturais de desintoxicação do corpo. O TruHealth Cleanse ajuda a promover um processo de eliminação saudável, apoiando simultaneamente a função hepática e digestiva.



## GI-ZYME® (opcional)

Uma mistura completa de enzimas digestivas que apoia a decomposição de proteínas, gorduras e hidratos de carbono.

O GI-Zyme ajuda a apoiar a eficiência da digestão, a reduzir as sensações de desconforto digestivo típico e a maximizar a utilização dos nutrientes das refeições.



## GI-PROBALANCE®

Uma fórmula específica de reforço intestinal que ajuda a manter um ambiente intestinal saudável. O GI-ProBalance contribui para o equilíbrio digestivo, a integridade do revestimento intestinal e um microbioma saudável, que são essenciais para a absorção de nutrientes e o bem-estar geral.



+Os resultados podem variar. Perda de peso típica: 1-2 kg (por semana) quando combinado com uma dieta hipocalórica e exercício físico. Os resultados individuais variam em função do peso inicial, da adesão, do metabolismo e de fatores relacionados com o estilo de vida.

# 5 Day Reboot

## DIA 1

## DIAS 2 A 4

## DIA 5

**06:00-08:00**

*Não faça exercícios no Dia 1*  
**TOME:** 1 Gi-ProBalance  
**BEBA:** Água com limão e sal marinho  
**TOME:** 2 cápsulas Advanced Ambrotose

**TOME:** 1 Gi-ProBalance  
**BEBA:** Água com limão e sal marinho 30 minutos depois  
**COMA:** Proteínas, hidratos de carbono e vegetais  
Ex: Claras de ovo com legumes OU batido de proteínas com papas de aveia

**TOME:** 1 Gi-ProBalance  
**BEBA:** Água com limão e sal marinho  
**COMA:** Proteínas e gorduras  
*Ideia ideal: Claras de ovo com abacate*

**09:00-11:00**

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse

**COMA:** 1 Peça de fruta  
*Ideias ideais: Toranja ou bagas*  
**BEBA:** TruHealth Cleanse e 2 cápsulas Advanced Ambrotose

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse  
**TOME:** 2 cápsulas Advanced Ambrotose  
**COMA:** Gordura e vegetais  
*Ideias ideais: Pimento e nozes cruas OU Pico fresco com abacate*

**12:00-14:00**

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse com água gaseificada. Misture lentamente!

**COMA:** Proteína, Gordura  
*Ideia ideal: 2 ou 3 ovos cozidos. 2 com menos de 68 kg/3 com mais de 68 kg*  
**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse

**COMA:** Proteínas e vegetais  
*Ideias ideais: Refogado ou proteínas e tigela de vegetais*  
**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse

**15:00-16:00**

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse  
**COMA:** Lanche proteico  
*Ideias ideais: logurte grego sem gordura ou tiras de peito de frango*

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse  
**COMA:** Vegetais e Gorduras  
*Ideias ideais: Pimento e nozes cruas OU Pico fresco com abacate*

**17:00-19:00**

**COMA:** Proteína, Vegetais, Gordura saudável, Sal marinho  
*Ideia ideal: Salmão ou frango + legumes cozidos a vapor, como espargos ou feijão verde, regados com azeite*  
**TOME:** 1 Gi-Zyme antes desta refeição (se se esquecer, pode tomar depois)

**COMA:** Proteínas e vegetais, sal marinho  
*Ideia ideal: Salada com proteínas. Utilize um molho com 0 a 25 calorias. Sem adição de gorduras ou óleos de sementes*  
**TOME:** 1 Gi-Zyme antes desta refeição

**COMA:** Proteínas e vegetais, sal marinho  
*Ideias ideais: Chili de peru sem feijão OU hambúrguer de peru ou de frango embrulhado em alface*  
**TOME:** 1 Gi-Zyme antes desta refeição

**ANTES DE DORMIR**

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse  
**TOME:** 1 Gi-Zyme antes de ir dormir e 2 cápsulas Advanced Ambrotose

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse  
**TOME:** 1 Gi-Zyme antes de ir dormir e 2 cápsulas Advanced Ambrotose

**BEBA:** 1 TruHealth Cleanse  
**TOME:** 1 Gi-Zyme antes de ir dormir e 2 cápsulas Advanced Ambrotose

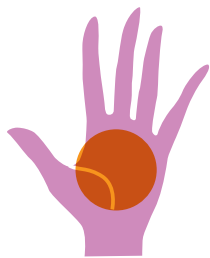
Estes menus são sugestões de refeições para o REBOOT e podem ser adaptados a preferências vegetarianas ou veganas.

Os participantes são responsáveis por adaptar as refeições às suas alergias, sensibilidade e necessidades dietéticas.

Os resultados podem variar.

# PORÇÕES

## PROTEÍNA



1 PALMA

ALIMENTADO EM PASTO,  
SEM GAIOLAS,  
CAPTURADOS NA  
NATUREZA E  
ORGÂNICOS, SE  
POSSÍVEL.

Peixe  
grelhado/assado/cozido  
(alabote, lula, bacalhau)  
Salmão  
Atum  
Camarões  
99% de peru moído  
96% de frango moído  
Claras de ovo  
iogurte grego  
APENAS queijo cottage  
magro/sem gordura  
Máximo de 1 vez por dia  
Produto Mannatech  
Proteína Vegana  
TruHealth™ Shake

### PROTEÍNA + GORDURA

Ovos inteiros  
2 – menos de 68 kg  
3 – mais de 68 kg

## HIDRATOS DE CARBONO

### VEGETAIS



1 TAMANHO DE  
PUNHO

Espinafres  
Pepinos  
Alface  
Aipo  
Alho francês  
Cebolinho  
Rabanete  
Couve  
Acelga  
Espargos  
Feijão verde  
Cenouras  
Rutabaga  
Todos os pimentos  
Todas as cebolas  
Tomates  
Couve flor  
Couves-galegas  
Repolho  
Cogumelos  
Curgetes  
Ervilha de vagem  
Pastinaca  
Couve-rábano  
Beterraba  
Brócolos  
Couves de  
Bruxelas  
Alcachofras  
Beringela

### AMIDO



1 TAMANHO DE  
PUNHO

DEPOIS DE  
COZINHADO:  
Batata vermelha  
Batata doce  
Arroz integral  
Quinoa  
Feijão manteiga  
Feijão vermelho  
Feijão preto  
Lentilhas  
Feijão Haricot  
Grão-de-bico  
Feijão carioca

ANTES DE  
COZINHADO:  
Aveia

### FRUTAS



1 TAMANHO DE  
PUNHO PEQUENO

Frutos vermelhos  
(morangos,  
mirtilos,  
framboesas,  
amoras)  
Cerejas  
Maças  
Pera  
Ameixas  
Pêssegos  
Damascos  
Kiwi  
Toranja  
Laranjas  
Limões e limas

## GORDURA

### ÓLEO



1 TAMANHO DE  
POLEGAR

Azeitona  
Coco  
Abacate

### OUTROS



1 PALMA

Nozes (cruas, sem sal)  
Cajus  
Amêndoas  
Sem manteigas  
Sem adição de  
açúcares  
Sem adição de óleos  
vegetais

### Itens essenciais a ter na despensa:

Molhos ou temperos com menos de 25 calorias  
(sem aditivos)  
Tempero com menos de 250 mg de sódio por ¼ de  
chávena  
Limão com menos de 250 mg de sódio por ¼ de  
colher de chá  
Água com gás  
Sal marinho

**BEBA Muita água.**

**V2 do seu peso corporal em oz + 10.**

Utilize água pura. Evite a sucralose ou quaisquer bebidas pré-misturadas.  
Os aditivos da água podem ser TruHealth Cleanse, limão, lima ou hortelã.

# Progresso

## IMAGENS DO PROGRESSO

Tire sempre uma fotografia de progresso. Tirará as suas fotografias sempre no mesmo sítio. Escolha um local com poucas distrações e muita luz. Uma parede em branco junto à luz natural do sol é o melhor.

## COMO SE POSICIONAR

Fique de pé naturalmente. Não contraia o abdómen. Não é necessário curvar-se. Não está a tirar uma fotografia para o Instagram. Está à procura de uma verdadeira mudança de vida!

**POSE 1:** De frente, com as mãos nas ancas ou ao lado do corpo.

**POSE 2:** De lado (esquerda e direita), com as mãos ao lado do corpo.

**POSE 3:** De costas para a câmara, mãos nas ancas ou ao lado do corpo.



POSE 1

POSE 2

POSE 3

## PESAGEM

Para se pesar, faça-o logo de manhã, depois de ter ido à casa de banho e de se ter despido. Não segure em nada, como o telemóvel, quando se pesar.

### DIA 1

PESO

PEITO

CINTURA

ANCA

COXA DIREITA

COXA ESQUERDA

BRAÇO DIREITO

BRAÇO ESQUERDO

### DIA 5

PESO

PEITO

CINTURA

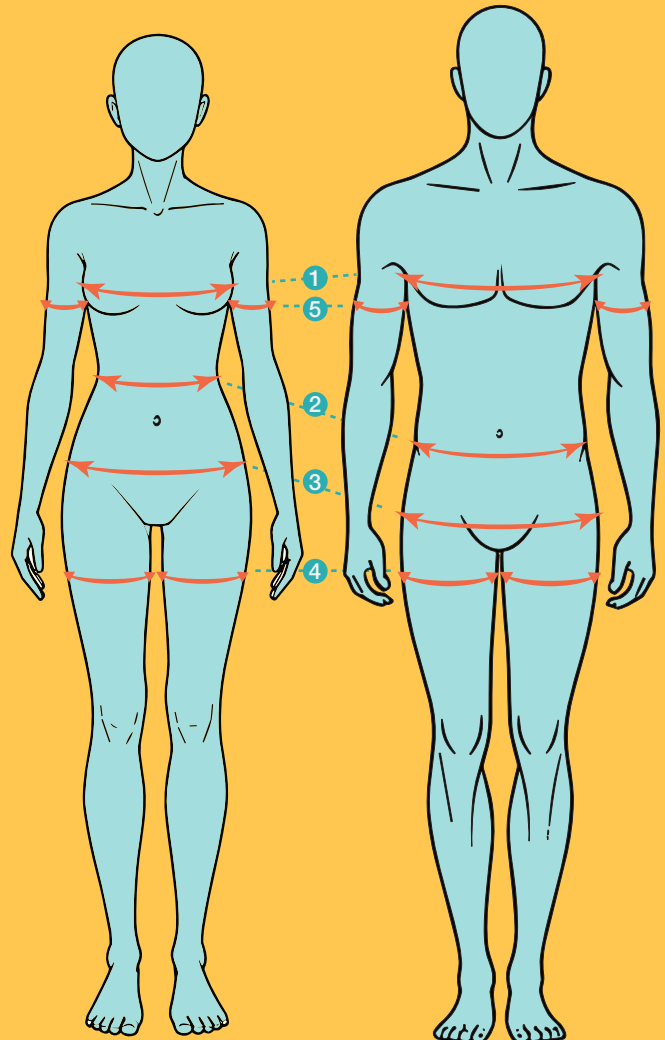
ANCA

COXA DIREITA

COXA ESQUERDA

BRAÇO DIREITO

BRAÇO ESQUERDO



# GANHE ENQUANTO REINICIALIZA



Convide 5 amigos para se juntarem a si e ganhe até 210 \$<sup>‡</sup>

#Todas as comissões são obtidas através da venda de produtos Mannatech. Consulte o Plano de Compensação de Associados da Mannatech para obter mais informações.

1

Envie uma mensagem: Olá, estou a fazer este novo programa “5 Day Reboot” para desinchar, depurar e perder peso em 5 dias! Parece muito simples! Já vi que funciona com muitas pessoas e estou muito entusiasmado! Gostaria de ter um pouco mais de responsabilidade. Quer fazê-lo comigo?

2

Quando lhe dizem SIM ou O QUE É?

Veja isto e diga-me se está interessado. (Enviar vídeo)

3

Quando dizem que sim, dê-lhes o seu “Link de carrinho partilhável” e diga: “Aqui está um link para encomendar. Diga-me quando encomendar e eu arranjo-lhe o livro de exercícios de nutrição”.

4

Se tiverem dúvidas, contacte o seu representante ou treinador. “Ótima pergunta. Não sei, mas deixe-me pô-lo em contacto com alguém de confiança que me ajudou e que pode responder a essa pergunta”. Também pode adicioná-los à conversação Informações sobre o Reboot.