

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

5 DIAS · CONGELADO

5 Dias Power

1 dia de Super Detox + 4 dias de dieta líquida proteica

Sem glúten | Sem leite | 100% natural | Feito por nutricionistas

Bem-vindo ao seu programa

Cinco dias líquidos, leves e proteicos para dar um boost na sua dieta. É só seguir a ordem.

Cuidar da alimentação é cuidar da saúde. Por isso desenvolvemos programas alimentares super nutritivos, com foco em uma dieta anti-inflamatória, 100% natural, sem glúten, sem leite e com muito sabor – tudo elaborado pelas nutricionistas Andrea e Renata, especialistas em saúde e fundadoras da Detox Market. Esperamos que goste desta experiência e siga com bons hábitos alimentares no seu dia a dia.

O 5 Dias Power é uma dieta líquida, low carb, proteica e hipocalórica, com cerca de 1.100 kcal por dia. No 1° dia você faz o Super Detox. Do 2° ao 5° dia, os dias são iguais: suco verde, shakes proteicos e sopa com colágeno no almoço e no jantar.

O colágeno vai diluído na sopa quente e garante a proteína do dia, para você emagrecer sem perder massa magra.

COMO FUNCIONA

1	2	3	4	5
Super Detox	Dieta líquida proteica	Dieta líquida proteica	Dieta líquida proteica	Dieta líquida proteica

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Corpo mais leve
Menos inchaço e retenção de líquido já nos primeiros dias.

Mais energia
Disposição ao longo do dia, sem picos e quedas de açúcar.

Menos vontade de doce
O paladar se ajusta e a compulsão diminui.

Intestino em dia
Fibras, vegetais e muita água ajudam o intestino a funcionar.

Os resultados variam de pessoa para pessoa e dependem de seguir o cardápio, beber água e descansar bem.

Antes de começar

Confira seu kit e organize a geladeira e o freezer.

Pediu alguma troca? Ela já está no seu kit.
Se você pediu para trocar ou substituir algum item, fizemos a troca com todo o carinho, no produto que você escolheu. Quando o cardápio citar o item original, é só consumir o que veio no lugar dele, no mesmo horário e do mesmo jeito. Ficou com alguma dúvida? Chama a gente no WhatsApp.

CONFIRA SEU KIT

- [ ] 1 Super Detox congelado (6 sucos, 2 leites e 1 sopa)
- [ ] 8 sopas
- [ ] 8 sachês de colágeno neutro
- [ ] 4 sucos verdes low carb
- [ ] 4 shakes de cacau
- [ ] 4 shakes antiox

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados. Descongele na geladeira no dia anterior ao consumo.

GELADEIRA
Itens descongelados: consumir em até 3 dias. Sucos e shakes já estão prontos para tomar.

TEMPERATURA AMBIENTE
Sachês de colágeno.

Atenção: Na véspera do 1° dia, tire o Super Detox do freezer e deixe descongelar na geladeira.

Dicas das nutris

- Colágeno: aqueça a sopa e, depois de quente, misture 1 sachê. Ele dissolve e não muda o sabor.
- Sentiu fome? Um chá sem açúcar entre as refeições ajuda a segurar a fome.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA **1**

Super Detox

dia líquido

Importante: Tome na ordem dos números, a cada 2 horas. Se acordar às 8h, comece às 8h e siga nas horas pares. Coloque alarme no celular!

Você toma café todos os dias?
Se conseguir ficar sem, melhor: o detox fica ainda mais leve. Mas, se bater aquela dorzinha de cabeça, tudo bem — tome 1 xícara de café puro, sem açúcar, entre um suco e outro.

7H	N1 – Suco Green Star	☐
9H	N2 – Leite Choco Party	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 suco verde, 1 shake de cacau, 1 shake antiox e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dieta líquida proteica

CAFÉ DA MANHÃ	1 suco verde low carb	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shake de cacau	☐
ALMOÇO	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐

Chá do dia: hortelã
Sugestão para fazer em casa. Ajuda na digestão e alivia gases. Ótimo depois do almoço, quente ou gelado.

Antes de dormir
Desligue as telas 30 minutos antes de deitar e diminua as luzes da casa: o corpo produz mais melatonina e você dorme melhor.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 suco verde, 1 shake de cacau, 1 shake antiox e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta líquida proteica

CAFÉ DA MANHÃ	1 suco verde low carb	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shake de cacau	☐
ALMOÇO	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐

Chá do dia: camomila
Sugestão para fazer em casa. Calmante natural, ajuda a relaxar e a pegar no sono. Perfeito depois do jantar.

Lavanda no travesseiro
Pingue 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou borrife no quarto: o aroma acalma e ajuda a desacelerar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 suco verde, 1 shake de cacau, 1 shake antiox e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dieta líquida proteica

CAFÉ DA MANHÃ	1 suco verde low carb	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shake de cacau	☐
ALMOÇO	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐

Chá do dia: gengibre com limão
Sugestão para fazer em casa. Anti-inflamatório, aquece e ativa a digestão. Prefira pela manhã.

Coma devagar
Mastigue bem cada garfada e descanse o talher entre elas. A saciedade leva uns 20 minutos para chegar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 suco verde, 1 shake de cacau, 1 shake antiox e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
5 | Dieta líquida proteica

CAFÉ DA MANHÃ	1 suco verde low carb	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shake de cacau	☐
ALMOÇO	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo médio e misture o colágeno	☐

Chá do dia: hibisco
Sugestão para fazer em casa. Ajuda a desinchar. Tome durante o dia, não à noite. Evite se estiver grávida.

Compare com o Dia 1
Releia suas anotações de "Como me senti hoje" e veja como você está agora. Você merece comemorar!

ÚLTIMO DIA!
Parabéns por chegar até aqui. Veja na próxima página como seguir.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

E depois do programa?

Os 5 dias acabaram. Volte aos sólidos aos poucos e mantenha estes hábitos:

Mantenha a sopa no jantar
Uma sopa de legumes à noite deixa o jantar leve e ajuda a manter o corpo desinchado.

Proteína em toda refeição principal
Ovos, frango, peixe, carne ou leguminosas no almoço e no jantar dão saciedade.

Comece o dia com um shot ou suco verde
Um ritual simples de manhã que ajuda a manter o foco na alimentação.

Planeje a semana
Ter refeições prontas no freezer evita o delivery e o "belisco" nos dias corridos.

DETOX MARKET
CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

Em caso de dúvidas, ou se sentir algum sintoma durante o seu programa, fale com a gente: somos nutricionistas e podemos ajudar!

Com amor, Andrea e Renata Godoy

Fale com a gente no WhatsApp
Aponte a câmera do celular para o código ou toque nele.
https://wa.me/message/3YRJ2UX3UYULC1

Rua Ribeiro do Vale, 753 – Brooklin, São Paulo · WhatsApp (11) 98753-0002
contato@detoxmarket.com.br · detoxmarket.com.br · Instagram @detoxmarket