

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

2 DIAS · CONGELADO

Detox Dra Alessandra Paiosin

2 dias de detox líquido, com a nutricionista Alessandra Paiosin

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

Bem-vindo ao seu programa

Dois dias de sucos, shakes e sopas para desinchar e reorganizar a alimentação.

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.

Dieta detox de 2 dias elaborada pela nutricionista Alessandra Paiosin. Todos os dias começam com um shot em jejum e seguem com shake proteico, sucos prensados a frio e sopa no almoço e no jantar.

COMO FUNCIONA

1 Detox

2 Detox

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

- [ ] 2 shots black
- [ ] 2 shakes proteicos (golden e matchá)
- [ ] 4 sucos prensados a frio (2 verdes low carb, 1 Immunity e 1 Dr Green)
- [ ] 1 shake antiox
- [ ] 1 iogurte proteico
- [ ] 4 sopas

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados (validade de 90 dias). Descongele na geladeira no dia anterior.

GELADEIRA
Itens descongelados: consumir em até 3 dias.

Dicas das nutris

- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Detox

EM JEJUM	Shot black em 1 copo de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake golden	☐
LANCHE DA MANHÃ	Suco verde low carb	☐
ALMOÇO	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
LANCHE DA TARDE	Suco Immunity	☐
LANCHE DA TARDE 2	Shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: shake de matchá, suco Dr Green, suco verde low carb, iogurte, shot e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Detox

EM JEJUM	Shot black em 1 copo de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake de matchá	☐
LANCHE DA MANHÃ	Suco Dr Green	☐
ALMOÇO	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
LANCHE DA TARDE	Suco verde low carb	☐
LANCHE DA TARDE 2	logurte proteico	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐

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.

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 2 dias acabaram. Para manter os resultados:

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, Alessandra Paiosin, 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