

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

3 DIAS · DETOX

Detox Essencial

3 dias de detox com a Dra Liliana Costa: pré-detox, Detox Low Cal e pós-detox

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

Bem-vindo ao seu programa

Uma jornada leve, saborosa e prática, pensada para desinflamar, desinchar e renovar a sua energia.

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.

Protocolo de 3 dias em collab com a médica endocrinologista e ginecologista Dra Liliana Costa. No 1º dia, o pré-detox prepara o corpo. No 2º dia, você faz o Detox Low Cal. No 3º dia, o pós-detox faz a volta com leveza.

COMO FUNCIONA

1. Pré-detox
2. Detox Low Cal
3. Pós-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

- [ ] 1 Detox Low Cal fresco (2 sucos verdes low carb, 2 shakes antiox, 1 coco em cubo, 1 salada no pote e 1 sopa)
- [ ] 3 shots black
- [ ] 2 sucos verdes low carb proteicos
- [ ] 2 baby bolos de banana
- [ ] 1 quiche de frango com alho-poró
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 2 iogurtes
- [ ] 1 espaguete de abobrinha
- [ ] 1 salada de grão-de-bico
- [ ] 1 bandeja de bolinhas proteicas do SPA (no sabor que você escolheu)
- [ ] 1 sopa
- [ ] 2 sachês de colágeno neutro

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA
Detox Low Cal (fresco), iogurtes, salada de grão-de-bico e os itens do dia seguinte.

FREEZER
Sucos verdes proteicos, refeições, bolinhas, bolos e sopa. Descongele na geladeira 1 dia antes.

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo e colágeno.

Dicas das nutris

- Colágeno: aqueça a sopa e, depois de quente, misture 1 sachê. Ele dissolve e não muda o sabor.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Pré-detox

EM JEJUM	1 shot black + 100 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde low carb proteico + 1 ovo mexido (feito em casa)	☐
LANCHE DA MANHÃ	Baby bolo de banana + café ou chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Quiche de frango com alho-poró + mix de legumes Quiche no forno; mix na panelinha	☐
LANCHE DA TARDE	Iogurte	☐
JANTAR	Espaguete de abobrinha + 3 bolinhas proteicas Espaguete na frigideira; bolinhas no forninho ou airfryer	☐

PARA AMANHÃ
O Detox Low Cal de amanhã já está na geladeira.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Detox Low Cal

EM JEJUM	1 shot black + 100 ml de água	☐
7H	Suco verde low carb	☐
9H	Shake proteico antiox	☐
11H	Coco em cubo	☐
13H	Salada no pote Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
15H	Suco verde low carb	☐
17H	Shake proteico antiox	☐
19H	Sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça em fogo baixo 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: suco verde proteico, baby bolo, bolinhas e sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Pós-detox

EM JEJUM	1 shot black + 100 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde low carb proteico + 1 ovo mexido (feito em casa)	☐
LANCHE DA MANHÃ	Baby bolo de banana + café ou chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Salada de grão-de-bico + 3 bolinhas proteicas Bolinhas no forninho ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	Iogurte	☐
JANTAR	Sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça em fogo baixo 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.

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 3 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, Dra Liliana Costa, 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