

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

1 DIA · CONGELADO

Happy Colon

1 dia de preparo para a hidrocolonterapia, com a Dra Livia Costa

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

Bem-vindo ao seu programa

Um dia de detox adaptado para preparar o intestino para a hidrocolonterapia.

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 pensado com a Dra Livia Costa para quem vai fazer hidrocolonterapia. Recomendamos fazer o protocolo 1 dia antes do procedimento, seguindo o mais fielmente possível as orientações de consumo e de armazenamento.

COMO FUNCIONA

1

Preparo para a hidrocolonterapia

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Intestino preparado
Um dia leve e líquido antes do procedimento.

Menos inchaço
Hidratação e alimentos anti-inflamatórios.

Nutrientes vivos
Sucos prensados a frio, sopas e leites vegetais.

Conforto
Tudo pronto, na ordem certa.

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 (carvão ativado e cúrcuma)
- [ ] 1 iogurte
- [ ] 4 sucos prensados a frio (verde de erva-doce, Tropical, Sazonal e Apple Lover)
- [ ] 1 shake de cacau
- [ ] 1 Tiger Milk
- [ ] 2 sopas

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados (validade de 90 dias).

GELADEIRA
Na véspera, tire tudo do freezer e deixe descongelar na geladeira. Depois de descongelados, consuma em até 3 dias.

Atenção: Faça o protocolo 1 dia antes do procedimento e siga as orientações da sua terapeuta.

Dicas das nutris

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

DIA
1 | Preparo para a hidrocolonterapia

EM JEJUM	Shot de carvão ativado + 200 ml de água	☐
7H	N1 – Suco verde de erva-doce	☐
9H	N2 – Shake de cacau	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
14H	Shot de cúrcuma + 200 ml de água	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	Iogurte	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	Suco Apple Lover	☐
23H	Tiger Milk	☐

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?

Depois do procedimento, volte à alimentação aos poucos:

Comece leve
Sopas, caldos e legumes cozidos nas primeiras refeições.

Hidrate-se
Água, chás e água de coco ajudam o intestino.

Fibras aos poucos
Reintroduza grãos integrais e sementes devagar.

Proteína
Ovos, frango e peixe ajudam a recuperar a energia.

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 Livia 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