

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

RITUAL MATINAL

Detox Matinal da Carol Peixinho

O ritual da manhã da Carol, com shots, café com TCM, pão e psyllium

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

Bem-vindo ao seu programa

Os produtos favoritos da Carol Peixinho para você fazer o mesmo ritual todas as manhãs.

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.

Ao acordar, um shot de cúrcuma ou de carvão ativado. Em seguida, um café com TCM, que não quebra o jejum e fica muito cremoso. No café da manhã, o pão sem glúten, que é só aquecer. E o psyllium, uma fibra solúvel, vai no suco, no shake ou na sopa do lanche.

COMO FUNCIONA

dia

Ritual de todas as manhãs

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Mais foco
O TCM dá energia rápida e saciedade.

Intestino em dia
O psyllium melhora o funcionamento do intestino.

Imunidade
A cúrcuma é antioxidante e anti-inflamatória.

Manhãs leves
Um ritual simples para começar bem o dia.

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

- [ ] 8 shots funcionais (4 black e 4 de cúrcuma), cada garrafa rende 2 doses
- [ ] 1 pão mix (570 g, 14 fatias)
- [ ] 1 TCM (150 g, 15 porções)
- [ ] 1 psyllium (300 g, 30 doses)

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Shots (90 dias) e pão (90 dias). Descongele os shots na geladeira: depois de descongelados, 3 dias.

GELADEIRA
Pão: até 5 dias.

TEMPERATURA AMBIENTE
TCM e psyllium.

Dicas das nutris

- Cada garrafinha de shot rende 2 doses: tome puro ou diluído em água mineral.
- O pão fica perfeito na airfryer ou no forninho, direto do freezer.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

Todo dia | Ritual de todas as manhãs

AO ACORDAR	1 dose de shot (alterne: black num dia, cúrcuma no outro) Puro ou diluído em água mineral	☐
CAFÉ	1 xícara de café + 1 col. de sopa de TCM Misture bem: fica cremoso e não quebra o jejum	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 a 2 fatias de pão mix Aqueça na airfryer ou forninho	☐
LANCHE	1 col. de sopa de psyllium no suco, no shake ou na sopa Misture e tome em seguida, com bastante água	☐

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?

Gostou do ritual? Ele pode virar hábito:

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, Carol Peixinho, 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