

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

1 DIA · CONGELADO

Kit Detox Mental

1 dia de clareza, em collab com o 5AM Wellness Club

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

Bem-vindo ao seu programa

Uma sequência de 8 produtos para guiar o seu dia inteiro, da limpeza do amanhecer ao descanso da noite.

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.

Desenvolvemos este kit junto com o 5AM Wellness Club, para quem pratica meditação e yoga. Tudo sem glúten, sem leite, anti-inflamatório e 100% funcional.

COMO FUNCIONA

1

Dia de clareza

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Clareza mental
Um dia leve, sem picos de açúcar.

Corpo leve
Menos inchaço já no dia seguinte.

Saciedade
Proteína no café da manhã e no lanche.

Ritual
Um dia inteiro pensado do começo ao fim.

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 shot black
- [ ] 1 shake keto de matchá
- [ ] 1 suco verde proteico
- [ ] 1 suco sazonal
- [ ] 1 shake antiox
- [ ] 2 sopas
- [ ] 1 porção de granola salgada

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.

TEMPERATURA AMBIENTE
Granola salgada.

Dicas das nutris

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

DIA
1 | Dia de clareza

EM JEJUM	1 shot black, puro ou em 100 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake keto de matchá	☐
LANCHE DA MANHÃ	Suco verde proteico	☐
ALMOÇO	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
LANCHE DA TARDE	Suco sazonal	☐
LANCHE DA TARDE 2	Shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa + 1 porção de granola salgada Aqueça na panela em fogo baixo	☐

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?

O dia acabou. Para manter a leveza:

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