

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

1 DIA · CONGELADO

Preparo: Colonoscopia e Endoscopia

1 dia de dieta líquida, sem sementes

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

Bem-vindo ao seu programa

Uma dieta líquida especial para o preparo do seu exame, com tudo pronto e na ordem certa.

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.

Uma dieta especial para o preparo de colonoscopia e endoscopia ajuda a limpar o cólon, o que é essencial para uma boa visualização durante o exame e para evitar a necessidade de repeti-lo.

O kit tem 7 sucos prensados a frio e 2 shakes proteicos Tiger. Não vai chia, nem trufa, nem sementes.

COMO FUNCIONA

1

Preparo

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Preparo correto
Uma dieta líquida e sem resíduos.

Exame mais preciso
Cólon limpo para uma boa visualização.

Mais conforto
Sucos e shakes que nutrem e hidratam.

Tranquilidade
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

- [ ] 7 sucos prensados a frio (2 Green Star, 1 Tropical, 2 Aloha, 1 Dr Green e 1 Immunity)
- [ ] 2 shakes proteicos Tiger

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados.

GELADEIRA
Na véspera, tire tudo do freezer e deixe descongelar na geladeira.

Atenção: Siga sempre as orientações do seu médico sobre o laxante e o horário de jejum antes do exame.

Dicas das nutris

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

DIA **1**

Preparo

dia líquido

Importante: Tome na ordem, a cada 2 horas. Não acrescente chia, sementes nem outros alimentos.

7H	Suco Green Star	☐
9H	Shake Tiger	☐
11H	Suco Tropical	☐
13H	Suco Green Star	☐
15H	Suco Aloha	☐
17H	Suco Dr Green	☐
19H	Suco Immunity	☐
21H	Suco Aloha	☐
23H	Shake Tiger	☐

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 exame, 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 a voltar ao ritmo.

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, 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