

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 DIAS · INTESTINO

Reset Intestinal

1 dia de Super Detox de Inverno + 3 dias de dieta anti-inflamatória

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

Bem-vindo ao seu programa

Quatro dias para desinflamar, regular o intestino e acabar com o estufamento.

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.

No 1° dia você faz o Super Detox de Inverno, um dia leve e nutritivo que prepara a digestão. Do 2° ao 4° dia, a dieta é anti-inflamatória, rica em fibras e prebióticos, com shots e suplementos que ajudam o intestino a funcionar.

Todos os dias: dilua 1 shot de gengibre em 2 litros de água e tome ao longo do dia. O gengibre ajuda com gases e estufamento.

COMO FUNCIONA

1. Super Detox de Inverno
2. Dieta anti-inflamatória
3. Dieta anti-inflamatória
4. Dieta anti-inflamatória

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Intestino regulado
Fibras, prebióticos e muita hidratação.

Menos estufamento
Gengibre, chia e alimentos leves.

Mais energia
O corpo aproveita melhor os nutrientes.

Menos inchaço
Uma alimentação anti-inflamatória.

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 Super Detox de Inverno congelado (com 2 sopas)
- [ ] 10 shots (3 de gengibre, 3 digestivos e 4 black)
- [ ] 1 Digest
- [ ] 1 ômega 3
- [ ] 1 cápsula de silimarina
- [ ] 3 saquinhos de chia
- [ ] 3 iogurtes de coco
- [ ] 3 Chocoprotein
- [ ] 1 salada no pote
- [ ] 1 hambúrguer recheado
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 1 molho de tahine
- [ ] 1 arroz de pupunha
- [ ] 1 tofu mexido
- [ ] 3 sopas
- [ ] 3 porções de granola salgada (30 g)
- [ ] 1 trufa
- [ ] 1 baby pão de mel
- [ ] 1 coco em cubo

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA
Iogurtes, salada, Chocoprotein, trufa e pão de mel (consumir em até 4 dias).

FREEZER
Super Detox de Inverno, refeições, hambúrguer e sopas. Descongele na geladeira no dia anterior.

TEMPERATURA AMBIENTE
Ômega 3, silimarina, Digest, chia, granola salgada e coco em cubo.

Atenção: Na véspera do 1º dia, tire o Super Detox de Inverno do freezer e deixe descongelar na geladeira.

Dicas das nutris

- Ômega 3: 2 cápsulas no almoço, do 2º ao 4º dia.
- Digest: 2 scoops em 200 ml de água, quente ou fria, na ceia.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Super Detox de Inverno

Importante: Dilua 1 shot de gengibre em 2 litros de água e tome ao longo do dia. Siga os números a cada 2 horas.

Você toma café todos os dias?
Se conseguir ficar sem, melhor: o detox fica ainda mais leve. Mas, se bater aquela dorzinha de cabeça, tudo bem – tome 1 xícara de café puro, sem açúcar, entre um suco e outro.

7H	N1 – Suco Green Star	☐
9H	N2 – Leite Choco Party	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 sopa, a refeição do almoço de amanhã e os shots.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dieta anti-inflamatória

AO LONGO DO DIA	1 shot de gengibre diluído em 2 litros de água	☐
EM JEJUM	1 shot black + 100 ml de água + 1 saquinho de chia	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 iogurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shot digestivo + 100 ml de água	☐
ALMOÇO	Salada no pote + 2 cápsulas de ômega 3 Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
LANCHE DA TARDE	1 Chocoprotein	☐
JANTAR	1 sopa + 1 porção de granola salgada Aqueça a sopa na panela em fogo baixo	☐
CEIA	1 trufa + 2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐

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: hambúrguer recheado, mix de legumes e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta anti-inflamatória

AO LONGO DO DIA	1 shot de gengibre diluído em 2 litros de água	☐
EM JEJUM	1 shot black + 100 ml de água + 1 saquinho de chia	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 iogurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shot digestivo + 100 ml de água	☐
ALMOÇO	Mix de legumes + hambúrguer recheado + molho de tahine + 2 cápsulas de ômega 3 Aqueça na panelinha e na frigideira	☐
LANCHE DA TARDE	1 Chocoprotein	☐
JANTAR	1 sopa + 30 g de granola salgada Aqueça a sopa na panela em fogo baixo	☐
CEIA	1 baby pão de mel + 2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐

Chá do dia: camomila
Sugestão para fazer em casa. Calmante natural, ajuda a relaxar e a pegar no sono. Perfeito depois do jantar.

Lavanda no travesseiro
Pingue 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou borrife no quarto: o aroma acalma e ajuda a desacelerar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: arroz de pupunha, tofu mexido e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dieta anti-inflamatória

AO LONGO DO DIA	1 shot de gengibre diluído em 2 litros de água	☐
EM JEJUM	1 cápsula de silimarina + 1 shot black + 100 ml de água + 1 saquinho de chia	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 iogurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 shot digestivo + 100 ml de água	☐
ALMOÇO	Arroz de pupunha + tofu mexido + 2 cápsulas de ômega 3 Aqueça na panelinha	☐
LANCHE DA TARDE	1 Chocoprotein	☐
JANTAR	1 sopa + 30 g de granola salgada Aqueça a sopa na panela em fogo baixo	☐
CEIA	1 coco em cubo + 2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐

Chá do dia: gengibre com limão
Sugestão para fazer em casa. Anti-inflamatório, aquece e ativa a digestão. Prefira pela manhã.

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 4 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, 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