

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 DIAS · CONGELADO

Slim Detox

2 dias de Super Detox Atleta + 2 dias de dieta proteica

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

Bem-vindo ao seu programa

Quatro dias com muita proteína e pouco carboidrato, para desinchar e dar um start no emagrecimento.

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.

Nos 2 primeiros dias você faz o Super Detox Atleta, a versão do Super Detox com shake proteico. No 3º e no 4º dia, a dieta é proteica e low carb, com bolinhas proteicas no almoço e sopa com colágeno no jantar.

COMO FUNCIONA

1	2	3	4
Super Detox Atleta	Super Detox Atleta	Dieta proteica	Dieta proteica

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Corpo mais leve
Menos inchaço e retenção de líquido já nos primeiros dias.

Mais energia
Disposição ao longo do dia, sem picos e quedas de açúcar.

Menos vontade de doce
O paladar se ajusta e a compulsão diminui.

Intestino em dia
Fibras, vegetais e muita água ajudam o intestino a funcionar.

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 Super Detox Atleta congelados (cada um com 6 sucos, 1 shake proteico de cacau, 1 Tiger Milk e 1 sopa)
- [ ] 6 shots (2 black, 2 de cúrcuma e 2 pré-treino)
- [ ] 4 sachês de colágeno neutro
- [ ] 2 sucos verdes proteicos low carb
- [ ] 2 shakes antiox
- [ ] 2 Chocoprotein
- [ ] 1 bandeja de bolinhas proteicas (no sabor que você escolheu)
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 1 risoto de pupunha
- [ ] 2 sopas

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados (validade de 90 dias). Descongele na geladeira no dia anterior.

TEMPERATURA AMBIENTE
Sachês de colágeno.

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

Dicas das nutris

- Colágeno: aqueça a sopa e, depois de quente, misture 1 sachê. Ele dissolve e não muda o sabor.
- Opcional para fazer em casa: 1 ou 2 ovos mexidos no café da manhã do 3º e do 4º dia.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Super Detox Atleta

Importante: Shot black em jejum, puro ou em 100 ml de água. Depois, 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 – Shake proteico de cacau	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa e misture o colágeno	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: o segundo Super Detox Atleta.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE
Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Super Detox Atleta

Importante: Shot black em jejum, puro ou em 100 ml de água. Depois, 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 – Shake proteico de cacau	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa e misture o colágeno	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 suco verde, 1 shake antiox, bolinhas proteicas, mix de legumes, 1 Chocoprotein e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta proteica

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma, puro ou em 100 ml de água	☐
ANTES DO TREINO	1 shot pré-treino, puro ou em 100 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde proteico low carb	☐
LANCHE DA MANHÃ	Shake antiox	☐
ALMOÇO	3 bolinhas proteicas + mix de legumes Bolinhas no forninho ou airfryer; acompanhamento na panelinha	☐
LANCHE DA TARDE	1 Chocoprotein	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo baixo e misture o colágeno	☐

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: 1 suco verde, 1 shake antiox, bolinhas, risoto de pupunha, 1 Chocoprotein e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dieta proteica

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma, puro ou em 100 ml de água	☐
ANTES DO TREINO	1 shot pré-treino, puro ou em 100 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde proteico low carb	☐
LANCHE DA MANHÃ	Shake antiox	☐
ALMOÇO	3 bolinhas proteicas + risoto de pupunha Bolinhas no forninho ou airfryer; acompanhamento na panelinha	☐
LANCHE DA TARDE	1 Chocoprotein	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa em fogo baixo e misture o colágeno	☐

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