

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

3 DIAS · FRESCO

SOS Avançado

2 dias de Super Detox + 1 dia de Detox Low Cal

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

Bem-vindo ao seu programa

Um boost de nutrientes vivos: são 5 kg de frutas e vegetais por dia, para reduzir a compulsão 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.

No 1º e no 2º dia você faz o Super Detox, dias líquidos com sucos prensados a frio, leites vegetais e sopa. No 3º dia, o Detox Low Cal faz a transição, com sucos verdes low carb, shakes proteicos, salada no almoço e sopa no jantar.

Todos os dias começam com um shot black em jejum.

COMO FUNCIONA

1. Super Detox
2. Super Detox
3. Detox Low Cal

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 (cada um com 6 sucos, 2 leites e 1 sopa)
- [ ] 1 Detox Low Cal (2 sucos verdes low carb, 1 shake antiox, 1 shake de cacau, 1 salada no pote + molho de mostarda e mel e 1 sopa)
- [ ] 3 shots black

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA

Tudo na geladeira. Validade de 3 dias após a fabricação. Não congele: a salada não pode ser congelada.

Dicas das nutris

- Shot black: tome em jejum, puro ou diluído em 200 ml de água.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA **1**

Super Detox

dia líquido

Importante: Shot black em jejum. 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 – Leite Choco Party	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Amanhã: tudo já está na geladeira.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA **2**

Super Detox

dia líquido

Importante: Shot black em jejum. 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 – Leite Choco Party	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Amanhã: Detox Low Cal, na geladeira.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Detox Low Cal

EM JEJUM	1 shot black + 200 ml de água	☐
7H	Suco verde low carb	☐
9H	Shake proteico antiox	☐
13H	Salada no pote + molho de mostarda e mel Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
15H	Suco verde low carb	☐
17H	Shake proteico de cacau	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐

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

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 3 dias acabaram. Volte à alimentação aos poucos:

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