



Protocolo Dia Detox





Introdução

Que tal um dia inteirinho pensado especialmente para você melhorar sua disposição, o funcionamento do intestino, desintoxicar e desinflamar o organismo e ainda eliminar até 3 kg de retenção em apenas um dia?

Sim, com o detox day gordicesfit é possível!; Criamos um protocolo de um dia inteiro de líquidos, composto, por sucos, shake e suchás; Com o principal intuito de auxiliar de uma maneira saudável com composições adequadas, elaborada pela nossa nutricionista Deborah Medeiros, CRN6: 23.342, para que você tenha o suporte energético e nutrientes essenciais no seu dia.

Nosso kit é vegano, livre de glúten, conservantes, leite e açúcar.

Cada item tem seu papel especial, Que tal conhecermos?

Suco Ouro

(MAÇÃ, LARANJA, CENOURA, GENGIBRE E CHIA)



Rico em vitamina A e C , que são excelentes para a saúde da pele, cabelos e unhas além de fazer bem ao sistema imunológico.

Este suco é rico em fibras, melhora a saúde do intestino e dá saciedade.

Super Verde

(ABACAXI, COUVE, LIMÃO HORTELÃ E GENGIBRE.)



A junção dos ingredientes desse suco o transformam em um excelente antioxidante, assim auxiliando na proteção da saúde imunológica, participando de forma ativa na manutenção da imunidade, este suco é poderoso!

Antioxidante

(LARANJA, BETERRABA E LINHAÇA.)



Com bastantes vitaminas C, A, e Zinco, possui dois fatores que auxiliam a imunidade do e na produção das células de defesa do nosso organismo

Relachá

(MELÃO, GENGIBRE, ABACAXI, HORTELÃ E ERVA DOCE.)



Diurético, as propriedades do chá de erva doce alivia o estresse e a má digestão bem como fortalecendo o sistema imunológico.

Shake Vegano

(LEITE DE AVEIA, BANANA E CACAU.)



Rico em fibras, é um ótimo aliado para melhorar a flora intestinal. Esse shake ajuda a diminuir os níveis de colesterol e equilibra os níveis de açúcar no sangue, um grande aliado para a saúde da pele e dos ossos.

Desintox

(HIBISCO, MELANCIA E MORANGO.)



Antioxidante rico em vitamina A e C que fortalece a imunidade e controla a pressão arterial..

Como Usar...

PRIMEIRO PASSO:

O kit chega a sua casa congelado, sugerimos colocar na parte inferior da geladeira no mínimo 24 horas antes do consumo; Seu kit vai descongelar naturalmente sob refrigeração, para que assim, você possa consumi-lo no período da manhã.

SEGUNDO PASSO

No dia seguinte siga a ordem numerada dos sucos do 1 ao 6, de preferência de 3 em 3 horas do café da manhã até a ceia. período da manhã.

TERCEIRO PASSO

Antes de consumir agite, para que os nutrientes de cada suco sejam realmente aproveitados

ATENÇÃO:

NO DIA DO DETOX DAY APENAS CONSUMIR OS ITENS DO KIT, É UM DIA DE LIQUIDOS, SENDO PERMITIDO APENAS CAFÉ SEM AÇÚCAR, ÁGUA OU CHÁ; NOS INTERVALOS DOS SUCOS PRINCIPAIS, A PROPOSTA DO KIT É DESINTOXICAR O ORGANISMO, FAZENDO COM QUE VOCÊ DESINCHE E ELIMINE A RETENÇÃO, POR ISSO NADA DE COMIDA!

DEVIDO O KIT DO DETOX DAY SER DE BAIXA CALORIA NÃO RECOMENDAMOS ATIVIDADES NO DIA DA APLICAÇÃO DO PROTOCOLO E CONSUMO DO DETOX DAY.

QUALQUER DÚVIDA ESTAMOS A DISPOSIÇÃO PELO WHATS APP DA GORDICEFIT: 12-997796259



VAMOS DE DETOX!