

Manual

MODDO
DETOX



Nutricionista Talita Pires

Olá! Seja muito bem-vindo! É um prazer ter você comigo!

A partir de agora você está em **MODO DETOX**!



Neste espaço, será possível acessar diversos materiais, que preparamos com muito carinho para você. Dentre eles, teremos: os cardápios, aulas de conteúdo, treinos e meditações diárias, ebooks de receitas e bebidas detox, e ainda um Guia Complementar com tudo o que você precisa saber para cada dia em **MODO DETOX**.

Na área do aluno, teremos cada um dos 10 dias, e tudo o que você deverá fazer neles. Lembrando que iniciamos nosso **MODO DETOX** aqui no DIA ZERO, ou seja um dia antes dos nossos 10 dias oficiais. No Dia Zero temos algumas informações importantes para que você inicie o seu primeiro dia com o pé direito, e com tudo planejado. Não deixe também de baixar os e-books e acessar o Guia Complementar.

Ao final do seu primeiro dia em **MODO DETOX**, faremos uma reunião online com todos os participantes para falar sobre o projeto, tirar as dúvidas, e nos conhecermos melhor. No seu último dia em **MODO DETOX**, iremos repetir este encontro para compartilhar nossas sensações e experiências de tudo o que passamos durante esses 10 incríveis dias!

Todas as informações sobre as reuniões online, bem como horário e link, serão enviadas no seu grupo de Telegram, fique atento! Este será um momento muito importante, especialmente para tirar todas as dúvidas e trocarmos experiências. Como sabemos que muitos participantes moram fora do país, deixaremos as reuniões gravadas para quem não tiver a possibilidade entrar.



Agora quero explicar melhor como esses 10 dias irão funcionar. Lembrando que no Guia Complementar de cada dia, você sempre poderá acessar mais informações.

Então, vamos lá!

Alimentação: Nos 2 primeiros dias, iremos começar prioritariamente, com alimentos crus. Ou seja, todo seu cardápio foi elaborado utilizando frutas, legumes e verduras. Nesses primeiros dias, não teremos o consumo de nenhuma fonte de proteína animal e nenhum alimento de origem vegetal que não seja cru, como por exemplo cereais e leguminosas que precisam ser cozidos para serem consumidos.

Caso tenha dúvida se algum alimento é permitido, é muito simples! É cru? Pode consumir! Não é? Não pode. Claro que para facilitar, já deixamos esse cardápio dos dois primeiros dias na sua área do aluno. Todos os alimentos que estão na dieta possuem uma função específica para este período. Entenda mais sobre os conceitos utilizados para a elaboração do cardápio no Guia Complementar e nas nossas Aulas Detox.

Já entre os dias três e dez, serão incluídos peixes, tubérculos e ovos. Para esses dias você terá um novo cardápio. Por isso, fique sempre atento às instruções e especificidades dele. Por exemplo, poderemos incluir até três ovos por dia (não sendo obrigatório consumir os três). Já os peixes podem ser, sardinha, merluza, pescada, salmão, ou atum, não sendo permitido o consumo dos enlatados. Para a escolha dos tubérculos você poderá variar de acordo com a sua preferência.

Conforme explicado, teremos uma pequena diferença entre os dias um e dois, do restante dos dias do nosso projeto. Mas para todos os dias do **MODULO DETOX**, teremos alguns padrões como, realizar 12 horas de jejum até o horário do seu café da manhã, sempre iniciar o dia com um shot ácido, e sempre realizar, pelo menos uma vez ao dia, o suco enzimático, sendo preferencial seu consumo no café da manhã. Vale ressaltar também que durante esse protocolo todo, não utilizaremos derivados de leite, farinhas, açúcar, embutidos, ultraprocessados. Todas as preparações necessárias (shot e sucos), você encontrará no seu plano alimentar e nos e-books.

Não é necessário comer tudo o que está listado, afinal queremos que você coma apenas o suficiente. Mas é essencial se manter o mais próximo do cardápio possível durante este período. Afinal de contas, também não queremos você passando fome.

Serão 10 dias, e será muito mais vantajoso seguir todos eles, do que se privar demais nas quantidades e não conseguir completar o **MODULO DETOX** até o final. Nossa estratégia alimentar não é sobre restrição de quantidade, mas sim de alimentos potencialmente inflamatórios.

Como foi dito, você entenderá mais sobre os conceitos utilizados no decorrer do curso.

Além das opções do cardápio, você poderá variar também com as preparações que estão no e-book de bebidas e de receitas detox. Aproveite para conhecer novas preparações, e usar a sua criatividade!



Aulas Detox: Teremos aulas todos os dias, mas não precisa se preocupar, pois elas são curtas, leves e gostosas! Nelas iremos falar, sobre as 5 chaves (alimentação, treino, intestino, mente e sono), como elas estão interligadas, e como otimizar tudo isso em melhores resultados.

O Treino: Poderá ser realizado em qualquer horário. Ajuste o que melhor funcionar para a sua rotina. Caso já possua um treino que está habituado, poderá seguir com ele normalmente, e se quiser somar ao nosso treino, melhor ainda! Você com certeza, irá se sentir muito bem!

Meditação/Yoga: Esse momento só seu é muito valioso! Uma mente alinhada possibilita a administração dos imprevistos de forma muito mais racional. Encontre um tempo no seu dia para esta prática, seja logo ao acordar, ou antes de dormir.

Check List Detox: Queremos acompanhar nossas sensações fisiológicas, sentimentos e evoluções físicas. Para isso, você terá um planner para registrar tudo. Preencha o Check List Detox todos os dias antes de dormir. Assim você conseguirá pensar em como deixar o próximo dia ainda melhor!

Guia Complementar Vivendo em Modo Detox: Todos os dias você terá disponível um material complementar para te ajudar a entender mais sobre nossas 5 chaves. As informações necessárias para cada dia, e as informações complementares da sua Aula Detox estarão mais detalhadas no nosso Guia. Nele teremos tudo sobre a dieta, treino, intestino, mente, sono, como fazer escolhas conscientes, como fazer a reintrodução dos alimentos após o nosso projeto e como colocar em prática tudo o que você aprendeu na sua rotina do dia a dia.



MODÓ DETOX

DIA ZERO

A organização é a chave do sucesso, por isso, nosso primeiro passo é fazer a lista de compras com tudo o que iremos precisar.

Nessa etapa, é essencial acessar os 2 cardápios disponíveis, sendo um cardápio para os dias 1 e 2, e outro cardápio para os demais dias. Leia com calma, e comece listando todos os alimentos que você gosta. Assim fica mais fácil de saber o que você precisará comprar. A ideia é programar apenas uma ida ao mercado, para conseguir se dedicar ao **MODÓ DETOX** sem intercorrências.

Como nossos cardápios não estabelecem quantidade (apenas qualidade/o que comer), você poderá estimar a sua quantidade total de consumo para os 10 dias de programa. Comece pensando em um consumo médio por dia, e depois multiplique pela quantidade de dias que você quer. Estabeleça uma margem de segurança, para não sobrar, nem faltar.

Dica especial: ao chegar no mercado, vá direto para a seção de hortifruti! É lá que você irá encontrar 99% da sua lista de compras. Assim, você economiza tempo, e também evita a tentação de comprar outros alimentos que não devem ser consumidos nos próximos dias. Combinado?



SUA LISTA DE COMPRAS:

Os dois primeiros dias serão somente com alimentos crus e sem fontes de proteína! A sua lista deve incluir opções de frutas, vegetais e legumes da sua preferência para serem consumidos crus.

Algumas dicas:

- Escolha o seu shot enzimático favorito OU shots do e-book e liste os ingredientes, pensando na quantidade total para 10 dias.

Você poderá variar os shots e fazer um diferente a cada dia, leve isso em consideração para fazer a lista de compras. Apenas cuidado para não pensar em opções demais, e se confundir;

- Escolha o seu suco enzimático favorito OU sucos do e-book e liste os ingredientes, pensando na quantidade total para 10 dias.

Você também poderá variar os sucos, e fazer um diferente a cada dia. Mas cuidado, dependendo do seu tempo disponível, “menos é mais”;

- Escolha as frutas de sua preferência para incluir ao longo do dia;

- Escolha os vegetais de sua preferência para incluir nas refeições principais. Planeje as receitas que você gostaria fazer nesses dias, e todos os ingredientes que serão necessários;

- Alguns alimentos você certamente irá consumi nesses dias, então já inclua na sua lista: limão, azeite, sal, abacate, abacaxi, mamão papaia, couve, cenoura, tomate e mix de folhas.

- Use e abuse das possibilidades que deixamos disponíveis nos e-books de receitas e bebidas. A ideia é que você consiga variar ao máximo a sua alimentação, mas ainda fique dentro das regras estabelecidas no nosso protocolo.



Dos dias 3 a 10, você manterá o consumo dos alimentos anteriores, mas poderá incluir os tubérculos, e algumas fontes de proteína animal, como peixes e ovos.

- Escolha as proteínas de sua preferência, e compre todas in natura, nada de enlatados. Você poderá consumir sardinha, merluza, pescada, salmão, atum, e ovos;

- Escolha os tubérculos que você mais gosta: batata inglesa, batata doce, mandioca, mandioquinha, inhame, etc;

- Para estimar a quantidade de proteínas ou tubérculos que você irá consumir durante esses 8 dias considere de 100-150g de cada um deles, por refeição. Ou seja, 100-150g de proteína + 100-150g de tubérculos para o almoço, e a mesma quantidade para o jantar. Faça as contas: 200-300g por dia X 8 dias = 1,6-2,4kg de proteínas + 1,6-2,4kg tubérculos. Agora você pode fracionar essa quantidade nas proteínas e tubérculos de sua preferência, e terá a lista de compras perfeita!

- Você pode usar essa dica para estimar a quantidade de fruta que será necessária para esses 10 dias. Considere aproximadamente 120g de fruta para cada refeição de café da manhã, lanche 1 e 2. Ou seja, podemos estimar que no mínimo você irá utilizar 3,6kg de frutas nesses 10 dias.

Lembre-se de estabelecer uma margem de segurança, para não sobrar, nem faltar. Esteja com todos os alimentos em casa já no dia anterior!

Antes de iniciar, queremos registrar o seu ponto de partida!

Amanhã assim que acordar, após ir ao banheiro e antes de comer e beber, tire uma foto de shots e top. Enviaremos um link para você subir este documento em breve.

E aí, está animado para colocar todas essas estratégias em prática?

Você irá querer chegar no dia 1 com tudo planejado, por isso, seu primeiro passo agora é acessar o conteúdo do DIA ZERO, baixar seus e-books, o Check List Detox, fazer sua lista, e ir ao mercado!

Vamos nessa!

Até amanhã!



MODÔ
DETOX