

ORDER BUMP EXCLUSIVO

Protocolo do Intestino Solto

Elimine até 6kg de Fezes Secas, Desinche a Barriga e
Regule o Intestino em 7 Dias (100% Natural)

Por Que Isso Acontece na Menopausa?

A baixa de estrogênio prejudica a motilidade intestinal. Associada à desidratação e estresse, isso causa acúmulo severo de fezes no cólon. Limpar o intestino em 7 dias traz:

- **Eliminação de 2 a 6kg de peso acumulado (retenção + fezes)**
- **Barriga mais plana e leve**
- **Energia aumentada imediatamente**

O Protocolo de 7 Dias

Regras Diárias: Beba 3 Litros de Água | Use banquinho no vaso a 35° | Não coma pão branco.

Dia 1 – Preparação Inicial

- **Jejum:** 800ml água morna com meio limão espremido.
- **Café:** Vitamina de mamão (½) + 1 col sopa linhaça + iogurte natural.
- **Noite:** 5 ameixas secas de molho em meio copo de água na geladeira (para o dia seguinte).

Dias 2 e 3 – Aceleração Suave

- **Jejum:** Água da ameixa + comer as ameixas amolecidas.
- **Hidratação:** 1 xícara de chá de erva-doce à noite (relaxa o intestino).

Dias 4 e 5 – Pico de Limpeza

- **Jejum:** 600ml de água morna com 1 col. sopa de chia em gel (hidratada por 15min).
- **Tarde:** Suco Solta-Tudo (Laranja + Mamão + Aveia + Água).



Dias 6 e 7 – Consolidação

- Mantenha 3L de água + adicione 1 colher de linhaça moída no prato do almoço e do jantar. Evacuação deve estar macia e diária agora.

Lista de Compras

- ☐ Mamão papaia (4 un.)
- ☐ Kiwi (6 un.)
- ☐ Ameixa seca (1 pacote)
- ☐ Linhaça dourada moída
- ☐ Sementes de Chia
- ☐ Laranjas e Limões
- ☐ Chá de erva-doce
- ☐ Iogurte natural (4 potes)

Journal do Intestino

DIA	ÁGUA TOMADA?	EVACUEI?	ASPECTO (MACIO?)	INCHAÇO (1-10)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Renova 30 © 2026. Material exclusivo do Order Bump.