

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.

## Listas de Compras

---

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