

PROTOCOLO INTESTINO LIVRE

Seu guia completo para manter o intestino funcionando perfeitamente durante o tratamento com medicamentos para emagrecimento



Importante

Este protocolo é educativo e tem como objetivo orientar e apoiar sua rotina. Ele não substitui acompanhamento médico ou nutricional individualizado. Cada organismo reage de uma forma diferente, então sempre respeite os sinais do seu corpo.



Quando procurar ajuda médica

- Dor abdominal intensa
- Constipação severa
- Diarreia persistente
- Sangue nas fezes
- Perda de peso muito rápida

Lembre-se: Sua saúde vem sempre em primeiro lugar. Este protocolo é um apoio, mas o acompanhamento profissional é fundamental para resultados seguros e duradouros.

[accesse meuportalfit.com](http://accesse.meuportalfit.com)

✨ Por que o intestino muda com medicamentos?

🐌 Esvaziamento mais lento

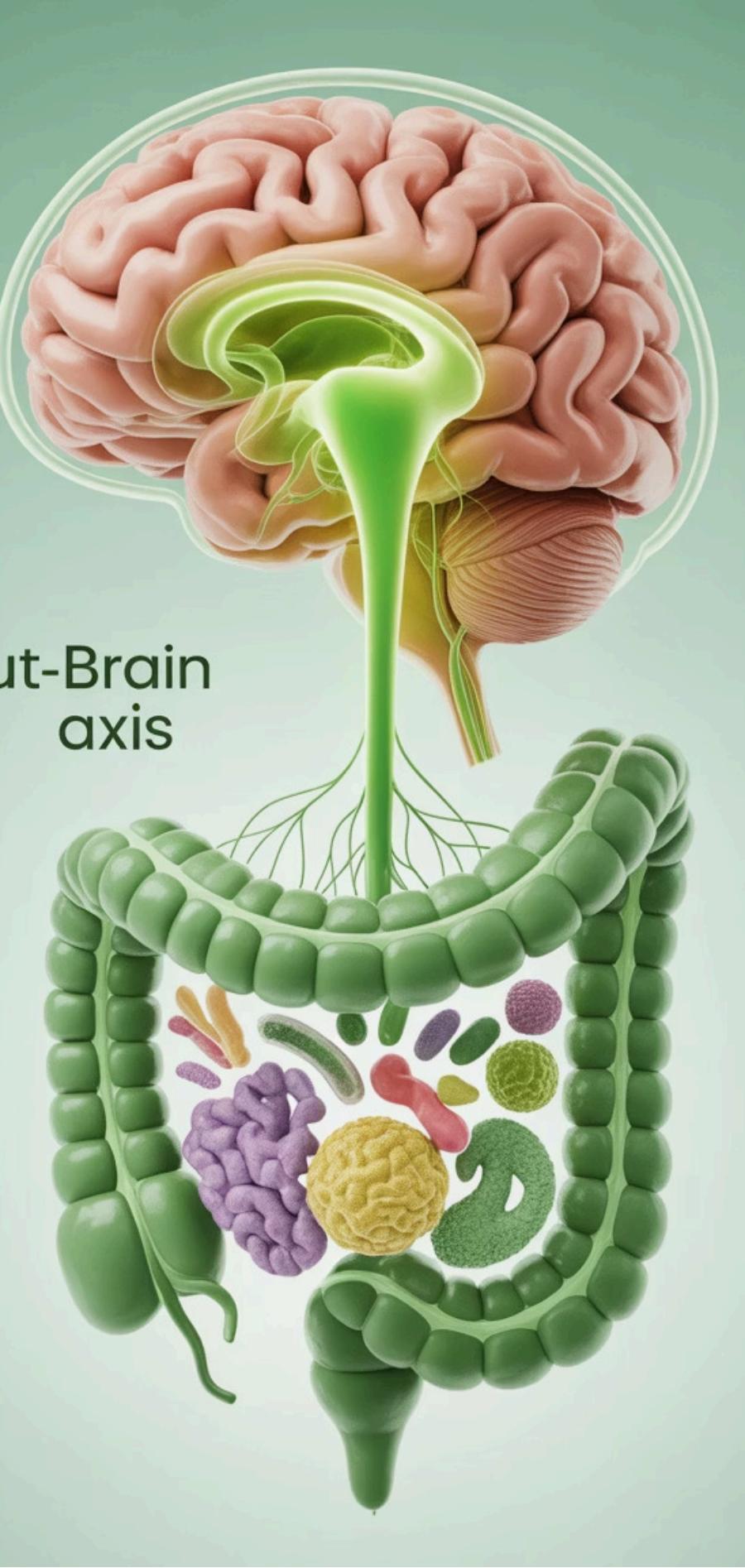
Durante o uso de canetas, comprimidos e inibidores, o esvaziamento do estômago fica mais lento, alterando todo o trânsito intestinal.

Sintomas comuns:

- **Intestino preso** - constipação frequente
- **Episódios de diarreia** - alternância no funcionamento
- **Empachamento** - sensação de estômago cheio
- **Gases excessivos** - desconforto abdominal
- **Refluxo** - retorno do conteúdo gástrico



Entenda: Esses sintomas são uma resposta natural do seu corpo ao medicamento. Com as estratégias certas, você pode minimizar o desconforto e manter o intestino funcionando bem.



O intestino é o "segundo cérebro"



Regula energia

Um intestino saudável absorve melhor os nutrientes, garantindo mais disposição para o seu dia a dia.



Controla o humor

90% da serotonina (hormônio do bem-estar) é produzida no intestino. Intestino feliz = você feliz!



Fortalece imunidade

70% do sistema imunológico está no intestino. Cuidar dele é cuidar da sua defesa natural.



👉 **A verdade é:** Se o intestino não funcionar bem, todo o processo de emagrecimento fica mais difícil. Por isso, cuidar dele é fundamental para o seu sucesso!

Principais sinais de desequilíbrio intestinal



Prisão de ventre

Ficar mais de 2 dias sem evacuar é um sinal claro de que algo não está funcionando bem.



Estufamento e gases

Sensação de barriga inchada e gases em excesso, especialmente após as refeições.



Fezes alteradas

Muito ressecadas (como pedrinhas) ou muito líquidas - ambos indicam desequilíbrio.



Desconforto abdominal

Dor ou desconforto na barriga que aparece com frequência, sem causa aparente.

Fique atenta: Esses sinais são o seu corpo pedindo ajuda. A boa notícia é que com pequenos ajustes na rotina, você pode reverter essa situação!





Como se adaptar na prática



Estratégias personalizadas

Cada situação pede uma abordagem diferente. Vamos te ensinar como identificar o que o seu intestino precisa e como agir de forma prática.



Ferramentas simples

Você vai aprender técnicas fáceis de aplicar no dia a dia, sem complicações e sem gastar muito.



Resultados rápidos

Com as estratégias certas, você pode sentir melhora em poucos dias e ter um intestino funcionando perfeitamente.

Próximos passos: Vamos te mostrar exatamente o que fazer para cada situação. Seja intestino preso ou solto, você terá as ferramentas certas!

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)



👉 Se o intestino prender (constipação)

01

💧 Hidratação é fundamental

Beba pelo menos **30-35 ml de água por kg de peso/dia**. Se você pesa 70kg, isso significa cerca de 2,1 a 2,4 litros por dia. A água amolece as fezes e facilita a passagem.

03

🥑 Gorduras boas

Adicione **azeite cru, abacate, castanhas**. As gorduras lubrificam o intestino e facilitam o trânsito intestinal.

✓ Checklist diário:

- Água suficiente (calcule seu peso x 35ml)
- 1 colher de psyllium ou chia
- 1 colher de azeite nas saladas
- Caminhada de pelo menos 30 minutos
- 1 fruta rica em fibras

02

🌾 Fibras graduais

Inclua fibras devagar para não causar mais gases: **psyllium** ($\frac{1}{2}$ a 2 colheres/dia), **aveia, chia, linhaça**. Frutas como **kiwi e ameixa** são excelentes.

04

🏃 Movimento diário

Caminhe **7-10 mil passos/dia**. O movimento estimula naturalmente o funcionamento do intestino.





👉 Se o intestino soltar (diarreia)

- 1
- 2
- 3
- 4

🥣 Reduza fibras temporariamente

Diminua fibras insolúveis como aveia e psyllium em excesso. Elas podem piorar a diarreia no momento agudo.

🍗 Alimentos que "prendem"

Base suas refeições em: **arroz, batata, banana cozida, frango e ovos.** Esses alimentos ajudam a formar o bolo fecal.

💧 Hidratação redobrada

Beba **água, soro caseiro, água de coco.** A diarreia desidrata muito, então reponha líquidos constantemente.

🔄 Retorno gradual

Quando as fezes firmarem, volte com as fibras aos poucos. Comece com pequenas quantidades.



🥤 Receita de soro caseiro:

1 litro de água + 1 colher de chá de sal + 2 colheres de sopa de açúcar. Beba pequenos goles ao longo do dia.

👉 Em ambos os casos

● Mastigação consciente

Mastigue bem os alimentos. A digestão começa na boca! Coma devagar e saboreie cada garfada.

🚫 Evite vilões

Reduza ultraprocessados, refrigerantes e adoçantes artificiais. Eles irritam o intestino e pioram os sintomas.

⌚ Rotina é tudo

Organize horários de refeição. O corpo gosta de rotina e o intestino funciona melhor com regularidade.

Dicas extras que fazem diferença:

- **Ambiente calmo:** Coma sem pressa, longe de telas
- **Temperatura ideal:** Evite bebidas muito geladas durante as refeições
- **Postura:** Sente-se corretamente para facilitar a digestão
- **Intervalo:** Espere 2-3 horas entre refeições grandes





📌 Guia simples de rotina intestinal

1



Ao acordar

1 copo grande de água morna ou água com limão para despertar o intestino.

Se tendência a intestino preso → **1 colher de chia hidratada** ou psyllium.

Dica de ouro: Deixe a chia de molho na água na noite anterior. Pela manhã, ela estará no ponto ideal para consumo!

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)

Rotina alimentar completa



Café da manhã

Opção 1: iogurte natural com aveia + fruta rica em fibras (mamão, kiwi)

Opção 2: Ovos mexidos + 1 fatia de pão integral



Lanche da tarde

Opção 1: Ameixa seca + castanhas

Opção 2: Shake proteico com fibras (chia, linhaça)



Durante o dia

Hidratação constante + movimentar-se após refeições



Almoço

Metade do prato: verduras/legumes variados

1 palma: proteína (frango, peixe, carne magra)

½ xícara: carboidrato bom (arroz, batata, feijão)



Jantar

Sopa de legumes + proteína leve

Evite: frituras e queijos gordurosos

Alimentos e suplementos aliados

Conheça os melhores aliados para manter seu intestino funcionando perfeitamente. Estes alimentos e suplementos são verdadeiros tesouros para a saúde digestiva!



Fibras poderosas

As fibras são essenciais para o bom funcionamento intestinal. Elas aumentam o volume das fezes e estimulam os movimentos peristálticos.



Probióticos naturais

Micro-organismos benéficos que repovoam a flora intestinal, melhorando a digestão e fortalecendo a imunidade.



Gorduras saudáveis

Lubrificam o trato intestinal e facilitam a passagem das fezes, além de serem anti-inflamatórias.

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)



Seus aliados do intestino

Fibras

- **Psyllium** (1-2 colheres/dia com água)
- **Chia, linhaça, aveia**
- **Kiwi, mamão, ameixa**
- **Brócolis, couve-flor**
- **Feijões e lentilhas**

Probióticos

- **logurte natural**
- **Kefir**
- **Kombucha**
- **Chucrute**
- **Suplementos** (*Lactobacillus, Bifidobacterium*)

Gorduras boas

- **Azeite cru** (1-2 colheres/dia)
- **Castanhas, amêndoas**
- **Abacate**
- **Sementes de girassol**
- **Óleo de coco**

Dica prática:

Comece com pequenas quantidades e vá aumentando gradualmente. O intestino precisa se acostumar com as mudanças!

25g

Fibras por dia

Meta ideal para adultos

2L

Água mínima

Para pessoa de 60kg

10B

Probióticos

UFC por dose ideal

Expectativa realista

01

Período de adaptação

No início do tratamento, é **normal o intestino "estranhar"**. Seu corpo está se ajustando aos medicamentos e isso pode causar desconfortos temporários.

02

Melhora gradual

Com ajustes simples (água, fibras, movimento), **a maioria dos sintomas melhora em 2-3 semanas**. Seja paciente consigo mesma!

03

Consistência é a chave

O segredo está na **regularidade: pequenas ações todos os dias**. Não precisa ser perfeito, precisa ser constante.

Resumo prático

- **Água:** 30-35 ml/kg/dia
- **Fibras:** subir devagar até 25-30 g/dia
- **Probióticos:** incluir diariamente
- **Movimento:** 7-10 mil passos/dia + treino leve

Lembre-se: Cada pequena mudança conta. Você não precisa fazer tudo perfeito de uma vez. Comece com o que é mais fácil para você e vá evoluindo!

🌟 Seu intestino livre te espera!

Assim, você mantém seu intestino funcionando bem e garante que o emagrecimento seja **leve, saudável e sustentável**.



Comece agora

Ajuste sua próxima refeição para incluir mais fibras e beba um copo extra de água.



Seja consistente

Pequenas ações diárias trazem grandes resultados. Você consegue!



Cuide-se com amor

Seu corpo merece cuidado e atenção. Cada passo conta na sua jornada.

🛒 Links dos produtos sugeridos na Amazon:

[Psyllium em Pó](#)[Chia Premium](#)[Probióticos](#)[Azeite Extra Virgem](#)

Sua jornada de transformação começa agora! Com rotina simples e consistente, você garante resultados que ficam de verdade. Acredite no seu potencial! ❤️

✨ Sua Avaliação Personalizada com a Coach

Invista no seu bem-estar com uma avaliação exclusiva e personalizada, projetada para você que busca **otimizar a saúde intestinal e o emagrecimento**.

1

Análise Personalizada da Sua Saúde Intestinal

Compreenda as particularidades do seu intestino e como ele impacta seu emagrecimento e bem-estar geral.

2

Plano de Ação Nutricional e de Hábitos

Receba um protocolo alimentar e de estilo de vida adaptado às suas necessidades para restaurar o equilíbrio intestinal.

3

Otimização para o Emagrecimento Sustentável

Descubra estratégias para um intestino saudável que potencializa a perda de peso duradoura e sem sofrimento.

Tudo isso por um valor simbólico de apenas \$10.

Gostaria de agendar sua avaliação?

Fale Conosco Agora pelo WhatsApp

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)

