

# PEQUENO GUIA DA **ELIMINAÇÃO SAUDÁVEL**



Flavior Passos

## SEU BOLO FECAL É UM INDICADOR DE SAÚDE OBSERVE-O ANTES DE DAR A DESCARGA!



Pelotas duras que se parecem com jujubas ou nozes.



Fezes firmes e em pedaços, como uma barra de chocolate. Os tipos 1 e 2 podem indicar que você está desidratado e constipado.

BEBA MAIS ÁGUA E AUMENTE SUA INGESTÃO DIÁRIA DE FIBRAS.



Parece-se com uma espiga de milho ou salsicha com fissuras na superfície.



Em formato de cobra; com uma superfície suave e macia. Os tipos 3 e 4 são considerados saudáveis e normais.

ESTÁ TUDO BEM. BOM TRABALHO!



Macio com bordas nítidas; parece-se com nuggets de frango.



Pastoso como pudim, ou macio com bordas ásperas. Os tipos 5, 6 e 7 são sinais de diarreia.

ESTES FORMATOS
PODEM SER SINAL
DE BAIXA INGESTÃO
DE FIBRAS SOLÚVEIS,
UM NÚMERO
DESEQUILIBRADO DE
BACTÉRIAS BOAS E/OU
UM DISTÚRBIO
GASTROINTESTINAL.
SE AS CONDIÇÕES
PERSISTIREM,
CONSULTE UM MÉDICO.



Aquoso, sem forma sólida.

#### PERGUNTAS E RESPOSTAS RELACIONADAS AO SEU BOLO FECAL

#### **QUANTAS VEZES DEVOIR AO BANHEIRO?**

As pessoas normalmente se confundem quanto à regularidade. Siga a regra 3-3: você não deve ir mais do que três vezes ao dia, e não menos do que uma vez a cada três dias. Idealmente, você deve evacuar algo como o tipo 3 ou 4 acima, diariamente.

#### **MEU BOLO FECAL DEVE AFUNDAR OU FLUTUAR?**

Flutuar muito é um indicativo de fraca absorção de nutrientes. Afundar muito rapidamente, é sinal de que você não está ingerindo a quantidade suficiente de fibras. O bolo fecal deve ficar imerso em água no vaso sanitário, sem muitos respingos ou barulhos.

#### **QUANTO TEMPO DEVO PASSAR NO BANHEIRO?**

Não muito. Não dá tempo de entrar na internet. Se você quiser um número, vale a mesma regra 3-3-3: não mais do que três minutos.

**E SE EU PREFERIR NÃO OLHAR PARA** O VASO SANITÁRIO?

Todo mundo evacua, então é normal observar. Isso é importante e fornece uma clara indicação de como anda sua saúde. Mas há outra maneira. Você deve se limpar apenas uma ou duas vezes.

Inclua na sua alimentação boa variedade de vegetais de baixo amido, são ricos em fibras. Folhas podem conter mais fibras insolúveis, importantes para o volume do bolo fecal, alguns "legumes" como quiabo, frutas e sementes especiais como chia, linhaça e psyllium são particularmente ricos em fibras solúveis, que alimentam bactérias benéficas, hidratam o tubo intestinal e facilitam o funcionamento do intestino.



### MELHORE SEU BOLO FECAL E SUA SAÚDE DIGESTIVA

# POR QUE A FIBRA GUAR É PREFERIDA NO LUGAR DE OUTROS SUPLEMENTOS DE FIBRAS?

A fibra guar ajuda a normalizar a constipação ocasional e diarreia. Além disso, não levará a um excesso de gases e inchaço, efeitos colaterais comuns de outros suplementos de fibras. Também é 100% livre de glúten, não geneticamente modificada e baixa em FODMAPs.

Sunfiber, prebiótico presente no Probiogurt da Puravida é proveniente da planta Guar, uma leguminosa nativa da Índia, rica em uma goma de fibras solúveis.



#### O QUE MAIS EU DEVO PROCURAR EM UM SUPLEMENTO DE FIBRAS?

Escolha um que possa ser misturado em água ou outras bebidas não carbonatadas, e possa ser usado em suas receitas cozidas e assadas favoritas, sem alterar o sabor, o aroma ou a textura. Se o sabor for ruim ou tiver uma textura arenosa ou empapada, não será bom porque você não conseguirá consumir.

# POR QUE EU FICO CONSTIPADO QUANDO VIAJO?

Seu organismo está reagindo às mudanças em sua rotina e dieta. Você também pode ficar desidratado. Para algumas pessoas, apenas o fato de não usar seu próprio banheiro já é suficiente para causar problemas! Uma boa estratégia é levar uma garrafa de água com você a todo lugar. Complemente sua dieta rica em fibras com um bom suplemento de fibras prebióticas, e encontre tempo para se exercitar enquanto viaja.



Flavio Passos