



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

PRISÃO DE VENTRE

Como destravar — em 7 dias

O método natural do Dr. Walter Pin para regular o intestino sem laxante
recuperar o ritmo diário — com bônus para quem usa Canetinha (GLP-1).

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que o seu intestino travou



Intestino normal evacua **de 3 vezes por dia a 3 vezes por semana**, sem esforço, sem sensação de "faltou". Fora disso, é constipação.

Causas mais comuns: **pouca fibra, pouca água, sedentarismo, remédios novos** (calmante, antidepressivo, opioide, ferro, cálcio), **idade** (intestino fica preguiçoso após 60), **hipotireoidismo, estresse e ignorar a vontade** repetidamente.

Neste guia: **5 passos não-medicamentosos** que recuperam o ritmo em 7 dias, com seção específica para quem está na **Canetinha (GLP-1)** — onde a constipação é regra, não exceção.

Laxante é último recurso, não primeira escolha. O intestino precisa reaprender, não ser empurrado.

PASSO 1 DE 5

A regra dos 2 litros + 30 gramas



A combinação **água + fibra** resolve sozinha 60% dos casos. Sem essa base, nenhum truque funciona.

Beba **2 litros de água por dia**. Comece com 2 copos em **jejum, mornos**. Distribua o resto ao longo do dia. Se urinar amarelo escuro, está pouco. Idoso desidrata fácil — meta inegociável.

Inclua **30 gramas de fibra/dia**: 2 colheres de farelo de aveia no café, 1 colher de chia hidratada no iogurte, 2 frutas com casca, 1 prato de salada crua no almoço, 1 prato de legumes no jantar. Aumente **aos poucos** — fibra demais de uma vez vira gás.

A fibra precisa de água para inchar. **Fibra sem água = pedra**. Por isso muita gente piora ao tomar farelo sozinho. Sempre junto: fibra + 1 copo de água.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Canetinha desidrata — você nem percebe

A canetinha **tira a sede**. Você bebe menos sem perceber e o intestino seca. Estabeleça **horários fixos**: 1 copo a cada hora, das 7h às 18h. Inclua **1 colher de psyllium** em 1 copo de água antes do jantar — ajuda a formar bolo fecal.