

■ ■ URGÊNCIA vs. INTESTINO

# INTESTINO LIVRE NA CANETINHA

*Destrave o intestino preso pelo Mounjaro.  
Fibra, água, magnésio, laxantes certos.*

## CAPÍTULO 1

## Por que prende

Os 4 motivos da constipação



## Por que a canetinha prende o intestino

Junto com a fome, o GLP-1 reduz o **movimento intestinal**. Resultado: você come menos, bebe menos, e o intestino quase para. Atinge **30% dos usuários**, principalmente após a subida de dose.

### Os 4 motivos do intestino preso

- » **Esvaziamento gástrico lento** + trânsito intestinal lento.
- » **Comeu pouca fibra** (porque come menos no total).
- » **Bebeu pouca água** (porque sente menos sede).
- » **Sedentarismo** (intestino preguiça com você).

*“Você não está com prisão de ventre. Está com canetinha mal compensada — fibra, água e movimento resolvem.”*

CAPÍTULO 2

## Protocolo 48h

*Desencravar com gentileza*



# Protocolo 48h — desencravar com gentileza

## Manhã do dia 1

- » 2 copos de água morna em jejum + 1 colher de azeite.
- » Mamão papaia + 1 col. sopa de farelo de aveia + 5 ameixas hidratadas.
- » Café da manhã **sentado**, com 15 min de tempo.

## Tarde

- » Psyllium 5 g em 300 ml de água antes do almoço (e mais um copo depois).
- » Caminhada de 20 min.
- » 2 a 2,5 L de água ao longo do dia. Sem isso, fibra empedra.

## Noite

- » Magnésio citrato 400 mg à noite (relaxa e laxa).
- » Jantar com folhas, legumes cozidos, batata-doce.
- » **Tente evacuar entre 6h e 8h da manhã:** pico do reflexo gastrocólico.