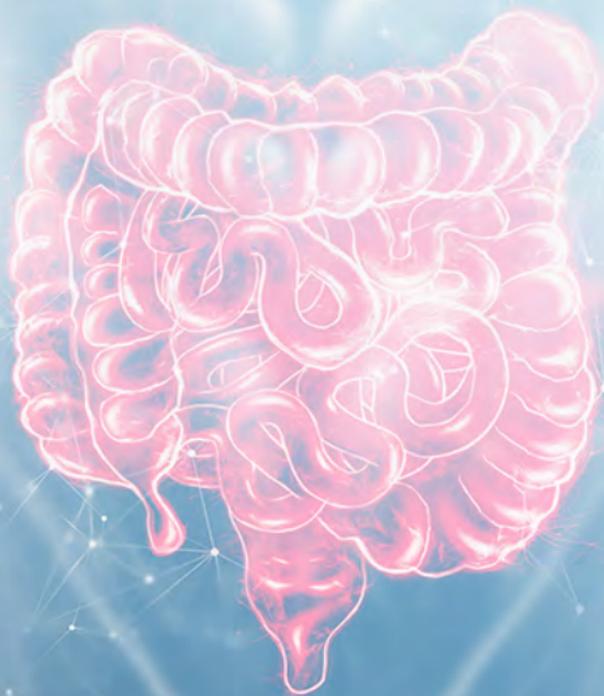


PROTOCOLLO

ntestino
ativo ✓



Saúde Intestinal, o caminho para ter mais saúde, bem-estar e qualidade de vida!

Bem-vindo ao "**Protocolo Intestino Ativo**", um guia dedicado a um dos aspectos mais fundamentais, porém, frequentemente, negligenciado, da nossa saúde - o intestino.

O intestino não é apenas responsável por fazer a gente ir ao banheiro fazer o "número 2"; ele é um ecossistema complexo e delicado que desempenha um papel crucial em **diversas funções** do corpo, desde a absorção de nutrientes, produção de hormônios até a imunidade.

A saúde do seu intestino pode ser a resposta que você procurava para **tratar, reverter ou evitar a maioria dos problemas de saúde** que afetam grande parte da população hoje em dia.

Um intestino saudável é sinônimo de um corpo saudável. E, ainda assim, na correria do dia a dia, muitas vezes esquecemos de cuidar dessa parte tão vital.

Entendo perfeitamente que falar sobre o intestino pode ser desconfortável para muitos.

Constipação, dor ao evacuar, inchaço e até hemorróidas - esses são problemas que muitas pessoas enfrentam em silêncio, às vezes, com vergonha ou desconhecimento, ou pior, às vezes, achando que isso é o normal.

Quantas e quantas pessoas eu já não conversei que me diziam que passaram a vida indo ao banheiro apenas 2 ou 3 vezes por semana, como se isso fosse algo normal.

Quando negligenciamos a saúde do nosso intestino, abrimos as portas para uma infinidade de problemas.

Estudos mostram que **o excesso de peso, diabetes, problemas cardíacos, câncer, doenças respiratórias, AVC, Alzheimer, Parkinson e depressão**, são apenas alguns dos problemas de saúde que são diretamente relacionados a uma má saúde do intestino.

Dados publicados pelo Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos mostraram que 9 das 10 maiores causas de morte no ano de 2015 estavam ligadas à saúde do intestino, como você pode ver na imagem abaixo:



Alguns estudos recentes têm demonstrado uma ligação direta entre a microbiota e o cérebro, o que significa que o desequilíbrio intestinal pode afetar nosso humor, ansiedade e até mesmo nossa capacidade de pensar claramente.

Mas aqui está a boa notícia: cuidar do seu intestino não é apenas possível, é também uma jornada empoderadora.

Ao longo deste guia, compartilharei com você estratégias eficazes e alguns hábitos de melhoria no seu estilo de vida, que podem transformar a saúde do seu intestino e consequentemente melhorar a sua saúde e bem-estar.

Não pule etapas, procure ler ele por completo, e entenda que conhecimento traz regularidade e resultados para a vida toda. Enquanto percorremos este caminho juntos, quero que você se lembre de que cada pequeno passo conta.

Seja ajustar sua alimentação, incorporar mais movimento em sua rotina, ou simplesmente aprender a ouvir as necessidades do seu corpo, cada ação que você toma é um passo em direção a uma saúde intestinal melhor e, por sua vez, a uma vida mais plena e saudável.

A minha esperança é que você não apenas entenda a importância da saúde intestinal, mas que também se sinta inspirado e capacitado para fazer melhorias definitivas em sua vida.

Lembre-se, cuidar do seu intestino é cuidar de você mesmo em todos os aspectos.

Com carinho,

Carol Borghesi

A Importância do Intestino para a Saúde

Um intestino saudável está completamente ligado a um corpo saudável. Um desequilíbrio na **microbiota intestinal** pode resultar em problemas digestivos, inflamações, e até doenças mais graves.

Além disso, há uma ligação clara entre a saúde intestinal e condições como **obesidade e diabetes tipo 2**. Um intestino saudável não só absorve nutrientes de forma eficiente, mas também ajuda a regular o metabolismo e a inflamação no corpo todo.

As **microbiotas** do corpo são comunidades de microrganismos, incluindo bactérias, fungos, vírus e protozoários, que habitam várias partes do corpo humano.



Elas desempenham papéis fundamentais na nossa saúde. A microbiota mais estudada e, possivelmente, a mais importante em termos de impacto na saúde humana, reside no intestino. **Ela ajuda na digestão, na produção de vitaminas, na proteção contra doenças e na modulação do sistema imunológico.**

A microbiota não funciona de forma isolada. Ela interage com nosso corpo. A microbiota intestinal pode influenciar o cérebro e o comportamento, uma relação conhecida como o **eixo intestino-cérebro**. Estudos têm mostrado que alterações na microbiota intestinal podem afetar o humor e até mesmo contribuir para condições como depressão e ansiedade.

Além disso, a microbiota intestinal tem uma **relação direta com o sistema imunológico do corpo**. As bactérias intestinais ajudam a educar e regular o sistema imunológico, enquanto o sistema imunológico ajuda a manter o equilíbrio da microbiota. Desregulações nessa interação podem levar a doenças autoimunes e alergias. Ou seja, um intestino que não funciona pode fazer com que você viva doente.

A microbiota intestinal tem um papel significativo na **metabolização de nutrientes e na regulação do metabolismo energético**. Alterações na microbiota intestinal foram associadas a condições metabólicas como obesidade e diabetes tipo 2. Isso quer dizer que, se você está acima do peso, é fundamental olhar primeiro para a saúde do seu intestino, já que seu metabolismo só vai funcionar corretamente quando seu intestino funcionar corretamente.

As pesquisas ainda sugerem que a microbiota intestinal pode **influenciar a saúde respiratória**. Por exemplo, estudos mostraram que crianças com asma têm composições diferentes de microbiota intestinal em comparação com crianças não asmáticas. Acredita-se que a microbiota intestinal possa influenciar as respostas imunológicas que afetam as vias respiratórias.

Embora menos estudada, existe uma relação entre a saúde da pele e a microbiota intestinal. Por exemplo, condições inflamatórias da pele, como a acne, têm sido associadas a disbiose intestinal. Acredita-se que a inflamação do corpo que é estimulada por um intestino que não está saudável possa afetar a saúde da pele.

Veja como as pesquisas mais recentes têm relacionado a microbiota às doenças:

1. Doenças Inflamatórias Intestinais (Colite Ulcerativa e Doença de Crohn):

O estudo "The Role of Microbiota and Intestinal Inflammation in the Pathogenesis of Inflammatory Bowel Diseases" publicado no "Journal of Immunology Research" em 2015, explorou a ligação entre a microbiota intestinal e doenças inflamatórias intestinais, sugerindo que a disbiose pode desencadear respostas inflamatórias no intestino.

2. Síndrome do Intestino Irritável:

O Relatório "Intestinal Microbiota in Functional Bowel Disorders: A Rome Foundation Report" publicado em "Gut" em 2013, examinou a evidência de alterações na microbiota em pacientes com síndrome do intestino irritável, indicando uma relação entre disbiose e esta condição.

3. Obesidade e Problemas Metabólicos:

O Estudo "Gut Microbiota from Twins Discordant for Obesity Modulate Metabolism in Mice" publicado na revista "Science" em 2013, mostrou que a transplantação da microbiota de indivíduos obesos para camundongos saudáveis resultou em aumento significativo de gordura corporal nos camundongos saudáveis, sugerindo uma forte ligação entre disbiose e obesidade.

4. Condições Autoimunes:

O Artigo "The Gut Microbiome in Autoimmune Disease: A Critical Review" publicado no "Journal of Autoimmunity" em 2018, revisou várias pesquisas que indicam uma conexão entre a saúde da microbiota intestinal e doenças autoimunes, incluindo diabetes tipo 1 e esclerose múltipla.

5. Condições de Saúde Mental:

O Artigo "The Microbiome-Gut-Brain Axis in Health and Disease" publicado em "Gastroenterology Clinics of North America" em 2017, discute o eixo microbioma-intestino-cérebro e sua influência nas doenças mentais, incluindo ansiedade e depressão. Os autores examinaram como a disbiose pode influenciar a saúde mental por meio de várias vias biológicas.

Esses estudos e artigos são apenas alguns exemplos das pesquisas em andamento sobre a relação entre a disbiose intestinal e várias condições de saúde. Eles ilustram como o desequilíbrio da microbiota intestinal pode influenciar, direta ou indiretamente, uma série de processos biológicos e patologias.

Bom, até aqui já deu para perceber que nosso intestino é muito mais importante do que imaginávamos, certo?

Mas e a disbiose?

A disbiose é uma condição que ocorre quando há um **desequilíbrio nas bactérias que habitam o trato gastrointestinal**, mais conhecido como microbiota intestinal. Em um cenário equilibrado, essas bactérias desempenham papéis cruciais na digestão, absorção de nutrientes, fortalecimento do sistema imunológico e até mesmo na regulação do humor.

No entanto, quando esse equilíbrio é perturbado, surgem problemas.

As principais causas da disbiose são:

Uso Excessivo de Antibióticos: O uso indiscriminado de antibióticos pode eliminar não apenas as bactérias prejudiciais, mas também as benéficas, desencadeando a disbiose.

Alimentação ruim: Uma alimentação rica em açúcares, alimentos processados, cheias de adoçantes, corantes e conservantes artificiais e pobre em fibras e alimentos que ajudam a nutrir as bactérias boas do corpo pode favorecer o crescimento de bactérias indesejáveis.

Estresse Crônico: O estresse prolongado pode afetar negativamente o equilíbrio da microbiota, criando um ambiente propício para a disbiose.

Portanto, ao cuidar da sua alimentação, suplementação correta e adotar hábitos focados em combater a disbiose, podemos não apenas aliviar os sintomas, mas também promover uma saúde muito melhor.

A relação entre o intestino e o emagrecimento

O intestino é uma peça-chave na absorção dos nutrientes presentes nos alimentos que comemos e conseqüentemente o ponto inicial para acelerar o seu metabolismo e emagrecer.

Para ter um metabolismo acelerado o seu corpo precisa de diferentes nutrientes, os nutrientes dos alimentos são como a matéria prima ou combustível necessário para o seu corpo produzir energia, produzir hormônios e claro acelerar o seu metabolismo.

E se é no seu intestino que a maior parte de nutrientes são absorvidos é essencial ter um intestino saudável para conseguir absorver os nutrientes de forma acelerada e conseguir emagrecer.

Por isso, se você quer emagrecer, ter um intestino ativo e regular é fundamental. A nutrição celular só ocorre de maneira eficiente se o intestino consegue utilizar os nutrientes que você está ingerindo.

Por isso, para ter um metabolismo acelerado, além de você fornecer os nutrientes adequados, o seu intestino precisa estar saudável para absorvê-los.

Se ele não está saudável, as suas células não vão receber os nutrientes que precisam para fazer com que o seu metabolismo acelere e por isso começa a desacelerar

E esse é um dos principais motivos do porquê dietas restritivas contribuem para deixar o seu metabolismo mais lento e te levar para um estado de efeito sanfona prolongado. Quando você elimina vários alimentos, você também elimina diversos nutrientes essenciais. Portanto, além de não cuidar da saúde intestinal, você ainda acaba piorando o problema, já que também não oferece diversidade.

O fato de você não dar a devida atenção à saúde do seu intestino é um motivo real que te impede de emagrecer!

Porém existem 2 pontos extremamente importantes quando o assunto é cuidados do intestino para emagrecimento:

1. Microbiota Intestinal e Metabolismo: Estudos mostram que a composição da nossa microbiota intestinal pode influenciar significativamente o nosso metabolismo. Por exemplo, um estudo de Turnbaugh et al., publicado na revista "Nature" em 2006, revelou que a microbiota de pessoas obesas difere daquela de indivíduos magros. Essas diferenças podem afetar como o corpo armazena gordura e processa açúcares e carboidratos.

2. Absorção de Nutrientes e Sensação de Saciedade: As bactérias intestinais também ajudam na absorção de nutrientes e podem influenciar a sensação de saciedade. Um estudo de 2013 publicado na "BioEssays" sugere que certas bactérias intestinais podem afetar os hormônios que sinalizam a sensação de fome ou saciedade ao cérebro, influenciando assim nossos hábitos alimentares e, potencialmente, o controle de peso.

Portanto, a alimentação adequada é essencial para manter uma microbiota intestinal saudável e, por extensão, para controlar o peso. Alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e grãos integrais, são excelentes para as bactérias intestinais. Estes alimentos ajudam a promover o crescimento de bactérias benéficas, a melhora da sensibilidade à insulina e a prevenção do ganho de peso.

Entendendo o seu intestino

Entender o que compõe as fezes é essencial para entender a importância de um intestino saudável. As fezes são formadas principalmente por água, cerca de 75% das fezes são água, o que destaca a necessidade da hidratação adequada para ter um intestino saudável.

Os 25% restantes são uma mistura de fibras, bactérias mortas e vivas, células descartadas do revestimento intestinal, além de pequenas quantidades de proteínas, sais e substâncias produzidas pelo fígado, como a bilirrubina.

Nós temos algumas formas de identificar como está a saúde do seu intestino. Uma delas é a **Escala de Bristol**, que é uma ferramenta visual que classifica a forma e a consistência das fezes humanas em sete categorias distintas.

ESCALA DE BRISTOL		
Tipo 1	Pequenos fragmentos duros, semelhantes a nozes.	
Tipo 2	Em forma de salsicha, mas com grumos.	
Tipo 3	Em forma de salsicha, com fissuras à superfície.	
Tipo 4	Em forma de salsicha ou cobra (mais finas), mas suaves e macias.	
Tipo 5	Fezes fragmentadas, mas em pedaços com contornos bem definidos e macias.	
Tipo 6	Em pedaços esfarrapados.	
Tipo 7	Líquidas.	

Da próxima vez que for ao banheiro, observe as suas fezes e identifique em qual tipo você está! **O ideal é o número 4: fezes em formato de salsicha ou cobra, macias e que saem com facilidade.**

Outros pontos que devem ser observados são:

1. Consistência das Fezes:

A consistência das fezes é um indicador crucial da saúde intestinal. Fezes normais geralmente têm uma consistência firme e bem formada. Fezes muito duras podem indicar constipação, enquanto fezes muito moles ou líquidas podem ser um sinal de diarreia. A consistência ideal é aquela que é facilmente eliminada sem esforço excessivo.

2. Cheiro das Fezes:

O odor das fezes é em grande parte determinado pelos alimentos consumidos e pela atividade bacteriana no intestino. Fezes com odor muito forte ou desagradável podem indicar fermentação excessiva ou problemas na digestão. O cheiro normal das fezes é resultado da presença de bactérias intestinais saudáveis que desempenham um papel vital na digestão.

3. Boia ou Afunda?

A capacidade das fezes de flutuar ou afundar pode fornecer sinais importantes sobre a alimentação e a absorção de nutrientes. Fezes que afundam podem indicar uma maior densidade de nutrientes absorvidos. Por outro lado, fezes que flutuam podem sugerir um excesso de gases, além disso mostra que você está consumindo pouca fibra e está eliminando gordura boa, o que não é bom, pois nosso corpo precisa de gorduras boas para produzir uma série de hormônios importantes.

4. Frequência de Idas ao Banheiro:

A frequência das evacuações pode variar de pessoa para pessoa, mas ir ao banheiro regularmente, de uma a duas vezes por dia, é considerado normal. Se você não vai ao banheiro todo dia, mesmo que seja dia sim e dia não, é sinal de alerta.

Pontos Essenciais para cuidar da saúde do Intestino.

Reparar as vilosidades do intestino: As vilosidades intestinais são pequenas estruturas semelhantes a dedos que revestem o interior do intestino delgado. Elas têm a função de aumentar a superfície de absorção do intestino, permitindo a absorção eficaz de nutrientes dos alimentos.

Danos nas vilosidades podem ocorrer devido a condições como a doença celíaca, infecções intestinais, inflamações crônicas ou até mesmo com o consumo excessivo de alimentos industrializados, principalmente alimentos com adoçantes, conservantes ou corantes artificiais.

Quando as vilosidades estão danificadas, a capacidade de absorção de nutrientes é reduzida, o que pode levar à desnutrição e a outros problemas de saúde, além de contribuir com a desaceleração do metabolismo. Reparar as vilosidades é fundamental para garantir uma boa absorção de nutrientes.

Nutrir as bactérias boas do intestino: A microbiota intestinal, em especial, as bactérias boas do intestino desempenham um papel fundamental na digestão, na manutenção do sistema imunológico e na produção de vitaminas e ácidos graxos de cadeia curta, que são essenciais para nossa saúde como um todo.

Nutrir as bactérias benéficas do intestino é crucial para manter um equilíbrio saudável da microbiota. Alimentar essas bactérias com **fibras prebióticas**, presentes em alimentos como frutas, vegetais, legumes e grãos integrais, promove um ambiente intestinal favorável ao crescimento das bactérias benéficas. Isso ajuda a melhorar a digestão, reduzir a inflamação e prevenir o crescimento de bactérias patogênicas, contribuindo para a saúde geral do intestino e do corpo.

Melhorar o movimento do intestino: O movimento intestinal regular é essencial para o funcionamento adequado do sistema digestivo. O peristaltismo, que é o movimento muscular coordenado do intestino, ajuda a empurrar os alimentos digeridos ao longo do trato digestivo e a eliminar os resíduos de forma eficaz.

Problemas como constipação (prisão de ventre) ou diarreia podem ocorrer devido a uma variedade de razões, incluindo alimentação inadequada, falta de fibras, desidratação e estresse.

Melhorar o movimento intestinal ajuda a prevenir a constipação e a diarreia, garantindo que os resíduos sejam eliminados de forma adequada e regular. Isso evita a acumulação de toxinas no corpo e a absorção inadequada de água e nutrientes no intestino.

Ajudar na formação das fezes: As fezes são o resultado final do processo digestivo, e sua formação adequada é crucial para a eliminação eficaz de resíduos do corpo. As fezes devem ser formadas, consistentes e fáceis de serem eliminadas.

A formação adequada das fezes depende de uma ingestão suficiente de fibras e líquidos. Fibras ajudam a dar consistência às fezes, enquanto a hidratação adequada evita que as fezes fiquem muito duras ou secas. Fezes bem formadas são eliminadas facilmente, reduzindo o risco de problemas como constipação ou diarreia e promovendo a saúde do sistema digestivo como um todo.

Essas 4 ações mencionadas são fundamentais para garantir a saúde e o funcionamento adequado do intestino. Elas contribuem para a absorção de nutrientes, a manutenção da microbiota intestinal, a eliminação eficaz de resíduos e a prevenção de problemas digestivos, além de terem um impacto positivo na saúde geral do corpo.

A seguir você vai conhecer ações práticas para colocar no seu dia a dia, como hábitos saudáveis, aliados e como se alimentar para ter um intestino ativo.

Hábitos para melhorar a saúde intestinal

Existem alguns hábitos **DIÁRIOS** e escolhas de estilo de vida que podem impactar positivamente a saúde do seu intestino.

1. Raspar a língua ao acordar: Comece o dia com um hábito simples e eficaz - a raspagem da língua. Este procedimento não só remove toxinas acumuladas durante a noite, mas também estimula a produção de saliva, fundamental para uma boa digestão. Faça esse procedimento em jejum. Assim que acordar, com um raspador de cobre ou uma colher.

2. Hidratação Adequada: Beber água na quantidade adequada, de acordo com o peso corporal, é essencial para manter a hidratação celular e facilitar o transporte de nutrientes pelo trato gastrointestinal. A água também suaviza as fezes, facilitando a passagem pelo intestino. O ideal é que você comece a ingestão ao acordar, logo após raspar a língua tome 400ml de água. A quantidade de água ideal que você deve consumir deve seguir o cálculo abaixo:

Seu peso atual X 40 = Quantidade de água
que deve ingerir em ml

3. Mastigação Consciente: O ato de mastigar é frequentemente subestimado. A mastigação adequada não apenas inicia o processo de digestão, mas também promove uma melhor absorção de nutrientes no intestino delgado. Mastigar adequadamente faz com que o alimento chegue mais “triturado” e mais fácil de ser absorvido no seu intestino. Quando você mastiga pouco, sua digestão é mais lenta e difícil. Portanto, memorize isso: Engolir somente quando sentir que os alimentos estão triturados!

4. Atividade física regular: A prática regular de exercícios estimula o movimento intestinal, promovendo uma melhor circulação sanguínea na região abdominal. Você não precisa se empenhar em fazer uma atividade, apenas foque em se movimentar mais do que você costuma fazer. Faça caminhadas, suba escadas...Tudo isso irá contribuir para o funcionamento natural do seu intestino.

5. Técnicas de Relaxamento: O estresse crônico pode impactar negativamente o sistema digestivo. Incorporar técnicas de relaxamento, como meditação, respiração profunda e em especial oração, pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar a saúde intestinal.

6. Posição certa para ir ao banheiro: A posição que ficamos ao usar o banheiro não favorece o funcionamento intestinal. Optar pela posição de cócoras, utilizando um banquinho para elevar os pés e inclinando o corpo um pouco para a frente, irá facilitar a eliminação das fezes e ajudar a prevenir problemas como a constipação.



Aliados para cuidar da saúde do seu intestino

Agora, vamos falar sobre alguns aliados que vão te ajudar a melhorar a saúde do seu intestino:

1. Glutamina: A glutamina tem um alto poder reparador das vilosidades do seu intestino, o que é essencial para proteger a entrada de vírus e bactérias maléficas para o nosso organismo, além de melhorar a absorção dos nutrientes.

2. Magnésio: Em especial o Bisglicinato de magnésio que é essencial para o movimento do intestino, sem um bom movimento do intestino, as fezes ficam paradas ocasionando uma série de problemas de saúde.

3. Fibras: Existem dois tipos principais de fibras essenciais para a saúde do seu intestino, cada uma com benefícios específicos para a saúde e ambos são muito importantes.

Fibras Solúveis: Elas dissolvem-se na água e formam uma substância gelatinosa em seu trato digestivo. Isso retarda a digestão e a absorção de nutrientes, o que pode ser benéfico para a saúde em várias maneiras, como:

- ✔ **Redução do colesterol:** As fibras solúveis podem ajudar a diminuir os níveis de colesterol no sangue, reduzindo o risco de doenças cardíacas.
- ✔ **Controle do açúcar no sangue:** Elas podem ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue, sendo úteis para pessoas com diabetes ou pré-diabetes.
- ✔ **Saciedade:** As fibras solúveis proporcionam sensação de saciedade, o que pode ajudar a controlar o apetite e a perda de peso.
- ✔ **Alívio da prisão de ventre:** Elas amolecem as fezes e facilitam o movimento do intestino.

Fibras Insolúveis: Elas não se dissolvem na água e, em vez disso, adicionam volume às fezes, acelerando seu trânsito pelo trato digestivo. Alguns benefícios dessas fibras são

- ✔ **Prevenção da constipação:** As fibras insolúveis ajudam a prevenir a prisão de ventre ao aumentar o volume e a regularidade das fezes.

- ✔ **Saúde do cólon:** Elas contribuem para a saúde do cólon, ajudando na eliminação regular de resíduos e na prevenção de problemas como diverticulite.
- ✔ **Saciedade:** Assim como as fibras solúveis, as fibras insolúveis também proporcionam sensação de saciedade, o que pode ajudar no controle do apetite.

Mas existe um **SUPER ALIADO** que combina todos os ingredientes acima, cuidando de forma completa da saúde do seu intestino...**LEIA A DICA DA NUTRI ABAIXO:**

Dica da Nutri: Suplemento NutriAtivo

O **NutriAtivo** é um suplemento que combina ingredientes naturais que vão agir nos 4 pontos essenciais para melhorar a saúde do intestino.

Reparação das vilosidades, com a glutamina;
Nutrição das microbiota, com a banana verde em pó;
Movimento intestinal, com o óxido e o bisglicinato de magnésio;
e uma combinação de fibras essenciais, com a goma acácia, inulina e a laranja em pó.

Feita com ingredientes naturais e livre de adoçantes artificiais, o **NutriAtivo** com certeza é a melhor opção para cuidar da saúde do intestino.

O **NutriAtivo** também é um excelente aliado, para as pessoas que vivem no efeito sanfona e lutam para emagrecer, pois ajuda na absorção dos nutrientes, o que contribui para acelerar o metabolismo, além de ajudar com a saciedade.

É recomendável o uso diário do **NutriAtivo**, afinal de contas a saúde do seu intestino é algo extremamente importante que deve ser cuidado todos os dias.

Recomendo que use o **NutriAtivo** pela manhã, antes mesmo de realizar qualquer refeição! Inclusive no cardápio proposto deste protocolo você vai a indicação de uso do **NutriAtivo** diariamente, para conquistar os melhores resultados.

Para a compra do NutriAtivo, clique no link abaixo:



COMPRE AGORA



Alimentos que devem ser evitados

Antes de tudo, é bom esclarecer que evitar não é proibir! Portanto, principalmente enquanto você estiver executando o Protocolo evite consumir esses alimentos, para que não atrapalhem os seus resultados.

Evite o consumo de **glúten, leite e derivados e alimentos açucarados**.

O glúten, para muitas pessoas, pode ocasionar distensão abdominal e atrapalhar a digestão, atrapalhando também o movimento do intestino.

O glúten, para muitas pessoas, pode ocasionar distensão abdominal e atrapalhar a digestão, atrapalhando também o movimento do intestino.

Dê preferência aos leites vegetais ou de búfala/cabra/ovelha e seus derivados que são de mais fácil digestão, como o queijo, cottage e iogurte natural de búfala/cabra/ovelha, sem sabor.

Quanto aos queijos, priorize comprar as versões mais maturadas/curadas, pois nesses queijos as proteínas encontram-se pré-digeridas facilitando a digestão. É o caso dos queijos: parmesão, gruyère, estepe, gorgonzola e provolone. Outras boas opções de consumo são os queijos vegetais: tofu, levedura nutricional, queijo de castanhas, de amêndoas, etc.

O consumo dos alimentos açucarados alimenta as bactérias ruins da nossa microbiota, além de prejudicar as vilosidades do intestino.

Mas evite em especial os alimentos adoçados com adoçantes artificiais, como a sucralose e o aspartame, pois eles machucam a parede intestinal além de alimentar as bactérias ruins da microbiota. Procure consumir alimentos com adoçantes naturais, como a stévia, eritrato ou maltitol.

Plano de Ação para conquistar a melhor saúde do seu intestino

Agora que você já sabe a importância do funcionamento adequado do seu intestino, chegou a hora de você colocar em prática as ações que vão melhorar tudo isso!

Eu criei um protocolo que irá te ajudar a restabelecer a saúde do seu intestino e irá fazê-lo funcionar naturalmente.

Nas próximas páginas você vai encontrar também um cardápio completo para 30 dias, dividido em 3 partes, com tudo que deve comer para que seu intestino funcione igual um relógio!

Vamos nessa?

O método 3R

Etapa 1: Redução

Na primeira etapa, o principal objetivo é reparar a mucosa do seu intestino. Existem alguns alimentos que exigem mais da digestão do seu corpo, ficando mais tempo no seu estômago e intestino, retardando, portanto, o trânsito intestinal de modo geral.

São alimentos que possuem em sua composição proteínas grandes, de difícil digestão. Encontramos essas proteínas nas carnes vermelhas, no leite de vaca e seus derivados, como queijos, creme de leite e requeijão. Também encontramos essas proteínas no glúten, presente em cereais como trigo, centeio e cevada.

Por fim, as leguminosas, como o feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, soja e o amendoim, também são alimentos de difícil digestão, pois têm a presença de carboidratos conhecidos como oligossacarídeos. Ao chegar no intestino grosso, esses carboidratos são fermentados por bactérias, levando à formação de gases, o que atrapalha o funcionamento do intestino.

Eu recomendo que você busque reduzir o consumo desses alimentos nos próximos 10 dias. Mas atenção, eu disse reduzir e não retirar, ok?

Reduzir não significa que você vai ter que ficar 10 dias sem consumir algum deles. O que eu recomendo é que você reduza o consumo desses alimentos que eu citei, comparado com a frequência que você come hoje em dia.

Uma estratégia que vai te ajudar a reduzir o consumo desses alimentos é incluir mais alimentos que são de mais fácil digestão. Por exemplo, ao invés da carne vermelha, **priorizar o consumo de peixes, frutos do mar, frango, carne de porco e ovos.** Substituir o leite de vaca e seus derivados pelas versões feitas com leite vegetal ou até mesmo produtos derivados do leite de búfala, encontrado em muitas redes de supermercado atualmente. O leite de búfala contém uma menor quantidade de proteínas de difícil digestão, facilitando a digestão.

Durante os próximos 10 dias, **busque por produtos sem glúten, feitos com farinha de arroz, farinha de milho, fécula de batata, mandioca, fubá, polvilho, tapioca, entre outros.**

Etapa 2: Reparação

Nosso intestino é cheio de vilosidades, que são saliências semelhantes a pequenos tentáculos, cuja função é aumentar a área de contato e, conseqüentemente, potencializar o poder de absorção do intestino. Contudo, na presença da disbiose, essas vilosidades atrofiam, como se o intestino perdesse densidade, tornando-se mais exposto e, portanto, mais permeável.

Uma das funções fundamentais da mucosa intestinal é atuar como uma barreira, impedindo a entrada na circulação sanguínea de moléculas e microorganismos causadores de doenças. Manter a parede intestinal saudável é crucial para a saúde global. Nesta etapa, incluiremos nutrientes que combatem diretamente a inflamação do intestino, auxiliando na reparação das vilosidades e da mucosa intestinal para facilitar seu funcionamento.

Alimentos ricos em nutrientes anti-inflamatórios, como gengibre, açafraão e ômega-3 presentes em linhaça, chia e peixes, são recomendados. Sugiro também o uso de temperos com propriedades antimicrobianas, como **orégano, manjeriço, alho, tomilho e canela.** Aumentar a quantidade de **óleo de coco, semente de coentro e consumir chá de anis estrelado** é benéfico, pois possuem propriedades antimicrobianas.

Além desses alimentos e condimentos, nesta fase, recomendo a inclusão de glutamina. **No NutriAtivo você tem a dose ideal de glutamina que seu intestino precisa.**

A glutamina, um aminoácido produzido pelo corpo, torna-se essencial em situações de estresse ou doenças, ajudando na geração de energia, construção e manutenção muscular. Sua função principal nesta fase é reparar a mucosa intestinal e regular a permeabilidade do intestino.

Essas ações contribuirão para a reparação da parede intestinal, melhorando a absorção de nutrientes, o trânsito intestinal, a produção hormonal e fortalecendo o sistema imunológico.

Fase 3: Recolocar

Para esta fase contamos com as enzimas digestivas, proteínas responsáveis por quebrar moléculas de carboidratos, gorduras e proteínas em unidades menores, e que facilitam a absorção de nutrientes no intestino.

A falta dessas enzimas pode resultar em problemas digestivos e, conseqüentemente, em questões gastrointestinais. Assim como a ausência de mastigação adequada prejudica o funcionamento intestinal, a falta de enzimas digestivas dificulta a absorção e o trânsito intestinal.

Enzimas digestivas podem ser encontradas em alguns alimentos, especialmente em frutas como **abacaxi, mamão, figo, kiwi e abacate**. Recomendo o consumo dessas frutas para melhorar a digestão e repor enzimas digestivas.

É importante destacar que, para melhorar a digestão, é preferível usar enzimas digestivas do que recorrer a antiácidos, pois estes reduzem a acidez estomacal, essencial para a digestão. Antiácidos aliviam os sintomas, mas não resolvem o problema.

Para otimizar a secreção do ácido clorídrico, crucial para a digestão, sugiro investir em betaína. Esta substância estimula a produção de ácido clorídrico no estômago, auxiliando na quebra de gorduras e proteínas em pedaços menores. A betaína está presente em alimentos como **beterraba, brócolis e espinafre.**

Além de consumir esses alimentos, recomendo o uso de alimentos ácidos, como limão ou vinagre, para auxiliar no pH do estômago. O vinagre de maçã é especialmente indicado devido à sua acidez mais elevada. E para te ajudar com opções de alimentos de mais fácil digestão, eu preparei uma sugestão de cardápio para os próximos dias.

Cardápio para cuidar do Intestino - na Prática

Dia 1



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- VITAMINA DE ABACATE (150 ML DE LEITE VEGETAL PREFERENCIALMENTE COCO OU CASTANHAS + ¼ DE ABACATE + CANELA A GOSTO + 1 COL DE SOPA DE BIOMASSA OU PSYLLIUM + 1 COL CHÁ DE CHIA)
- OVO COZIDO

ALMOÇO

- BATATA ASSADA COM ALECRIM
- FRANGO GRELHADO
- BRÓCOLIS E COUVE FLOR COZIDOS
- SALADA DE RÚCULA E ALFACE ROXA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- MAÇÃ COM CASCA + SEMENTE DE ABÓBORA (OU GIRASSOL)

JANTAR

- OMELETE COM ORA PRO NOBIS (OU ESPINAFRE) E CHIA
- BRÓCOLIS E COUVE FLOR COZIDOS
- SALADA DE RÚCULA E ALFACE ROXA

Dia 2



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- TAPIOCA COM CHIA RECHEADA COM OVO MEXIDO (OU PASTA DE CASTANHAS);
- SUCO VERDE (FEITO COM COUVE + LIMÃO + GENGIBRE + HORTELÃ)

ALMOÇO

- ARROZ INTEGRAL
- SOBRECOXA ASSADA
- QUIABO REFOGADO
- SALADA DE ALFACE CRESPA E CENOURA RALADA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- BANANA COM FARELO DE AVEIA, CACAU 100% EM PÓ E CANELA DO CEILÃO

JANTAR

- SALADA DE ATUM COM MACARRÃO E GERGELIM
- SALADA DE ALFACE CRESPA E CENOURA RALADA

Dia 3



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- SHAKE LAXATIVO (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

ALMOÇO

- QUINOA COZIDA COM BRÓCOLIS
- PEIXE GRELHADO
- SALADA DE CHICÓRIA E TOMATE CEREJA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SUCO VERDE (FEITO COM COUVE + LIMÃO + GENGIBRE + HORTELÃ) + CASTANHA DE CAJU OU PARÁ

JANTAR

BOWL DE QUINOA (PIQUE O TOMATE CEREJA, A CHICÓRIA EM TIRAS E MISTURE COM A QUINOA FRITA, ADICIONE O PEIXE QUE SOBROU DO ALMOÇO DESFIADO OU ATUM EM ÓLEO - LAVAR BEM EM ÁGUA FILTRADA) FINALIZE COM AZEITE, VINAGRE DE MAÇÃ, SALSINHA, CEBOLINHA, SEMENTE DE ABÓBORA E SEMENTE DE GIRASSOL

RECEITA DO SHAKE LAXATIVO

DEIXE DE MOLHO 2 AMEIXAS SECAS COM 200 ML DE ÁGUA FILTRADA, PODE SER DE UM DIA PARA O OUTRO; QUANDO FICAM DE MOLHO AJUDAM AINDA MAIS A TER EFEITO LAXATIVO. COLOQUE ESSA ÁGUA DO REMOLHO COM AS AMEIXAS EM UM LIQUIDIFICADOR, ADICIONE:

1 COL DE SOPA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE
+ ¼ DE MAMÃO PAPAIA SEM CASCA OU MAMÃO FORMOSA EM MÉDIA 1 RODELA DE 3 DEDOS
+ ½ LARANJA SEM CASCA E SEM SEMENTE
+ 1 COLHER DE SOBREMESA DE CHIA (PODE SER QUALQUER OUTRA FIBRA – FARINHA DE BANANA VERDE, PSYLLIUM.)

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, BEBA SEM COAR E SEM ADOÇAR

Dia 4



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- PANQUECA DE BANANA (1 OVO + 1 BANANA AMASSADA + 1 COL DE SOPA DE FARELO DE AVEIA + CANELA DO CEILÃO)
- CAFÉ COM LEITE VEGETAL DE SUA PREFERÊNCIA.

ALMOÇO

- PURÊ DE ABÓBORA (FEITO COM ÁGUA DO COZIMENTO OU LEITE VEGETAL)
- TIRAS DE FRANGO REFOGADO COM ALHO PORÓ
- SALADA DE REPOLHO ROXO E BRANCO E GERGELIM

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- TORTA DE LEGUMES, **RECEITA AQUI:**
[HTTPS://YOUTU.BE/KW5PAOSJCEI](https://youtu.be/kw5paosjcei) 
- + CHÁ DE ERVA DOCE (PODE SER GELADO CASO DESEJE COM HORTELÃ E LIMÃO)

JANTAR

- SARDINHA À ESCABECHE + BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL

Dia 5



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- MAMÃO COM SEMENTE DE CHIA E CASTANHA DE CAJU
- CAFÉ COM LEITE DE CASTANHAS OU DE COCO

ALMOÇO

- FILÉ MIGNON SUÍNO
- ARROZ INTEGRAL COM CÚRCUMA E CENOURA
- BERINJELA E ABOBRINHA REFOGADA
- SALADA DE CHICÓRIA E PEPINO

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- PANQUECA DE MAÇÃ (½ MAÇÃ RALADA + 1 OVO + 1 COL DE SOPA DE FARELO DE AVEIA)
- CHÁ DE ERVA DOCE COM MELISSA

JANTAR

- SOPA DE LEGUMES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, ABOBRINHA E BERINJELA. USE BIOMASSA DE BANANA VERDE PARA ENGROSSAR E DAR CREMOSIDADE. FINALIZE NO PRATO COM SEMENTE DE ABÓBORA E GIRASSOL E AZEITE DE OLIVA.

Dia 6



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- PANQUECA DE MAÇÃ (1 OVO + ½ MAÇÃ RALADA +1 COL DE SOPA DE FARELO DE AVEIA + CANELA)
- CAFÉ COM LEITE VEGETAL DE SUA PREFERÊNCIA.

ALMOÇO

- ARROZ INTEGRAL
- STROGONOFFE DE FRANGO (SEM CREME DE LEITE, TROQUE POR BIOMASSA DE BANANA VERDE)
- QUIABO REFOGADO
- SALADA DE ALFACE E VINAGRETE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- LARANJA E SEMENTES DE GIRASSOL OU ABÓBORA

JANTAR

- ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE
- SALADA DE ALFACE E VINAGRETE

Dia 7



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- MAMÃO COM SEMENTE DE LINHAÇA
- OVOS MEXIDOS COM LEVEDURA NUTRICIONAL
- CHÁ DE GENGIBRE COM ERVA DOCE

ALMOÇO

- ARROZ 7 GRÃOS
- FRANGO XADREZ (CENOURA, CEBOLA, CASTANHA DE CAJU E SHOYU SEM GLUTAMATO)
- SALADA DE ALFACE CRESPA E RÚCULA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SUCO VERDE (FEITO COM COUVE + LIMÃO + GENGIBRE + HORTELÃ) + MIX DE CASTANHAS

JANTAR

- CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE + FRANGO DESFIADO

Dia 8



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- TAPIOCA COM CHIA (OU LINHAÇA) RECHEADA COM OVOS MEXIDOS
- SUCO VERDE (FEITO COM COUVE + LIMÃO + GENGIBRE + HORTELÃ)

ALMOÇO

- PEIXE ASSADO COM BATATA
- SALADA DE ALFACE COM VINAGRETE
- ABOBRINHA E BERINJELA GRELHADOS

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SALADA DE FRUTAS COM MAMÃO, LARANJA E MAÇÃ. POLVILHE POR CIMA SEMENTE DE ABÓBORA E GIRASSOL

JANTAR

- CREPIOCA COM CHIA RECHEADA COM TIRAS DE FRANGO + SALADA DE RÚCULA E TOMATE CEREJA

Dia 9



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- 1 FATIA DE MAMÃO COM CANELA EM PÓ E SEMENTE DE GIRASSOL OU ABÓBORA
- CAFÉ COM LEITE VEGETAL (PREFERENCIALMENTE DE COCO OU CASTANHAS)

ALMOÇO

- PURÊ DE ABÓBORA (FEITO COM LEITE VEGETAL OU USE A ÁGUA DO COZIMENTO)
- FRANGO GRELHADO
- ACELGA REFOGADA
- SALADA RÚCULA, TOMATE CEREJA E PEPINO

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- KIWI + CASTANHAS DE CAJU

JANTAR

- CREPIOCA DE ATUM COM ESPINAFRE
- SALADA DE ALFACE ROXA E ABOBRINHA RALADA

Dia 10 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- VITAMINA DE MAMÃO: UTILIZAR 150 ML DE LEITE COCO OU CASTANHAS + 1 FATIA PEQUENA DE MAMÃO OU ¼ DE PAPAIA + 1 COLHER DE SOBREMESA DE CHIA + CANELA A GOSTO + 1 COL DE SOBREMESA DE BIOMASSA OU PSYLLIUM. BEBER SEM COAR E SEM ADOÇAR
- OVOS MEXIDOS COM SEMENTE DE ABÓBORA E GIRASSOL

ALMOÇO

- LOMBO SUÍNO GRELHADO
- MANDIOCA COZIDA
- ESPINAFRE COZIDO NO VAPOR
- ALFACE, RÚCULA E TOMATE CEREJA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SMOOTHIE DE ABACAXI COM COCO (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

JANTAR

- MACARRÃO COM ATUM E LEGUMES: MACARRÃO SEM GLÚTEN, MISTURE COM: ATUM (EM ÓLEO LAVAR EM ÁGUA FILTRADA E ESCORRER BEM) + LEGUMES PICADOS: CENOURA RALADA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE, CHEIRO VERDE, POLVILHE GERGELIM E LEVEDURA NUTRICIONAL PARA FINALIZAR. SALADA DE ALFACE E RÚCULA

RECEITA DO SMOOTHIE DE ABACAXI COM COCO

150 ML DE LEITE DE COCO

+ 2 COL DE SOPA DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR (OU POLPA DE COCO)

+ 1 COL DE CAFÉ DE CHIA

+ 1 FATIA DE ABACAXI

+ GELO

OBS: BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, TOMAR SEM COAR E SEM ADOÇAR.

Dia 11



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CAFÉ COM LEITE CASTANHAS
- OVO COZIDO + MIX DE CASTANHAS

ALMOÇO

- ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA
- SARDINHA À ESCABECHE
- ABOBRINHA REFOGADA COM ORÉGANO
- SALADA DE ALFACE ROXA E ACELGA COM LASCAS DE GENGIBRE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- MORANGOS PICADOS OU FRUTAS VERMELHAS + MIX DE CASTANHAS

JANTAR

- BOWL DE QUINOA COM FRANGO DESFIADO: QUINOA COZIDA MISTURADA COM FRANGO DESFIADO, ALFACE PICADA, ACELGA PICADA, TOMATE CEREJA, PEPINO, CENOURA RALADA, SALSINHA E CEBOLINHA E FINALIZE COM VINAGRE DE MAÇÃ, AZEITE E POLVILHE SEMENTE DE GIRASSOL

Dia 12 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- PANQUECA DE BANANA (1 OVO + 1 COL DE SOPA DE FARELO DE AVEIA + 1 COL DE CHÁ DE LINHAÇA + 1 BANANA AMASSADA + CANELA) MISTURAR TUDO E COLOCAR EM FRIGIDEIRA ANTI ADERENTE UNTADA COM ÓLEO DE COCO.
- CAFÉ COM LEITE VEGETAL (PREFERENCIALMENTE DE COCO OU CASTANHAS)

ALMOÇO

- FILÉ MIGNON SUÍNO GRELHADO
- QUINOA COZIDA COM CÚRCUMA
- SALADA DE LENTILHA (COZINHE A LENTILHA, ESCORRA A ÁGUA E TEMPERE COM AZEITE, SAL LIMÃO, SALSINHA E CEBOLINHA)
- ALFACE AMERICANA + TOMATE CEREJA + MANJERICÃO

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- ABACAXI COM CANELA E HORTELÃ + MIX DE CASTANHAS E SEMENTES

JANTAR

- SOPA DE LEGUMES (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

RECEITA DA SOPA DE LEGUMES

REFOGUE OS LEGUMES EM PEDAÇOS MÉDIOS E CUBRA COM UM POUCO DE ÁGUA E CONDIMENTOS NATURAIS, DE PREFERÊNCIA EM USAR: CENOURA, CHUCHU, TOMATE, ESPINAFRE OU ORA PRO NOBIS, REPOLHO, ABOBRINHA E BERINJELA

COLOCAR ATÉ 4 CASTANHAS TRITURADAS DE SUA PREFERÊNCIA POLVILHADAS POR CIMA DA SOPA) CONSUMA ATÉ UM PRATO DE SOPA MÉDIO

Dia 13 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CHÁ DE GENGIBRE COM HORTELÃ
- KIWÍ OU MARACUJÁ
- PÃO SEM GLÚTEN COM FIBRAS E OVO MEXIDO

ALMOÇO

- PEIXE GRELHADO
- ARROZ INTEGRAL COM ESPINAFRE
- CHUCHU COZIDO
- SALADA DE REPOLHO BRANCO E ROXO + RASPAS DE GENGIBRE E GERGELIM

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- ABACAXI + CASTANHA DO PARÁ

JANTAR

- SOPA DE LENTILHA (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

RECEITA DA SOPA DE LENTILHA

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE DE OLIVA
½ CEBOLA CORTADA EM CUBOS PEQUENOS
2 DENTES DE ALHO PICADOS
½ ABOBRINHA CORTADA EM CUBINHOS
½ CHUCHU CORTADO EM CUBOS PEQUENOS
¼ DE XÍCARA DE CHÁ DE LENTILHA
250 ML DE ÁGUA QUENTE
1 COLHER DE CAFÉ RASA DE SAL
1 COLHER DE CAFÉ DE CÚRCUMA EM PÓ E PIMENTA DO REINO PARA MOER NA HORA
2 COLHERES DE SOPA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA DE PRESSÃO REFOGUE A CEBOLA NO AZEITE, DEPOIS ADICIONE O ALHO, AÇAFRÃO, A PIMENTA, A ABOBRINHA, E O CHUCHU, REFOGUE MAIS UM POUCO E ADICIONE A LENTILHA, EM SEGUIDA COLOQUE A ÁGUA QUENTE E O SAL VERDE. TAMPE A PANELA DE PRESSÃO, E ASSIM QUE PEGAR A PRESSÃO ABAIXE O FOGO E DEIXE COZINHAR POR 6 MINUTOS. DESLIGUE, DEIXE A PRESSÃO SAIR SOZINHA, ADICIONE A BIOMASSA MISTURE BEM E CONSUMA EM SEGUIDA ADICIONANDO FOLHAS VERDES NO PRATO (ESPINAFRE, ORA PRO NOBIS, COUVE...) E SEMENTES DE GIRASSOL/ABÓBORA.

Dia 14 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- MAMÃO COM CHIA
- SUCO VERDE
- OVOS MEXIDOS COM CÚRCUMA

ALMOÇO

- CARNE MOÍDA REFOGADA COM CÚRCUMA E ORÉGANO
- BATATA ASSADA COM ALECRIM
- SALADA DE ALFACE, TOMATE CEREJA E CENOURA RALADA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- VITAMINA DE BANANA COM CACAU E CANELA: UTILIZAR 150 ML DE LEITE COCO OU CASTANHAS + 1 BANANA PEQUENA + 1 COLHER DE SOBREMESA DE CHIA + CACAU + CANELA EM PÓ A GOSTO. BEBER SEM COAR E SEM ADOÇAR

JANTAR

- REFOGADO DE ATUM À PRIMAVERA: 1 LATA DE ATUM EM ÓLEO REFOGADO COM LEGUMES: CENOURA RALADA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE, CHEIRO VERDE, FINALIZE COM LEVEDURA NUTRICIONAL E SEMENTE DE ABÓBORA OU GIRASSOL
- SALADA DE RÚCULA E ALFACE

Dia 15 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CHÁ DE ERVA DOCE COM HORTELÃ (PODE SER GELADO)
- PÃO SEM GLÚTEN COM FIBRAS E OVO MEXIDO

ALMOÇO

- ABÓBORA ASSADA COM TOMILHO
- LOMBO SUÍNO GRELHADO
- REPOLHO REFOGADO COM GENGIBRE
- SALADA RÚCULA, TOMATE CEREJA E PEPINO E MANJERICÃO

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- MAÇÃ GRELHADA NO ÓLEO DE COCO E CANELA + NOZES

JANTAR

- CREPIOCA DE FRANGO COM CENOURA
- SALADA DE ALFACE E ABOBRINHA RALADA

Dia 16



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

SHAKE LAXATIVO COM MAMÃO (MESMA RECEITA DO CAFÉ DA MANHÃ DO DIA 3)

ALMOÇO

- OVOS À PARMEGIANA (DE 2 À 3 OVOS CAIPIRAS) EM UMA FRIGIDEIRA, COLOQUE AZEITE E OS OVOS, TAMPE E AGUARDE COZINHAR, DEPOIS DE COZIDO COLOQUE POR CIMA DOS OVOS O MOLHO DE TOMATE (CASEIRO OU POLPA DE TOMATE DE GARRAFA DE VIDRO), SAL, PIMENTA DO REINO E ORÉGANO E UM POUQUINHO DE QUEIJO (PREFERENCIALMENTE PARMESÃO OU BÚFALA), TAMPE NOVAMENTE A FRIGIDEIRA, ESPERE O QUEIJO DERRETER E CONSUMA EM SEGUIDA.

- ARROZ INTEGRAL

- SALADA DE ACELGA, CENOURA RALADA E ABOBRINHA CRUA RALADA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- 1 BANANA AQUECIDA NO ÓLEO DE COCO COM CACAU + 1 COLHER DE SOBREMESA DE FARELO DE AVEIA

JANTAR

- SOPA DE ESPINAFRE COM FRANGO (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

RECEITA DA SOPA DE ESPINAFRE COM FRANGO

INGREDIENTES:

2 COL DE SOPA DE AZEITE
1 DENTE DE ALHO AMASSADOS
1/2 CEBOLA PICADA
1 PEITO DE FRANGO DESFIADO
3 CHUCHUS CORTADOS EM CUBINHOS
3 ABOBRINHAS PEQUENAS CORTADOS EM CUBINHOS
ÁGUA FERVENTE
1 PUNHADO DE ESPINAFRE COZIDO
SAL, PIMENTA E CÚRCUMA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, ESQUENTE O AZEITE E REFOGUE O ALHO E A CEBOLA. ADICIONE O FRANGO, O SAL, PIMENTA E CÚRCUMA E REFOGUE MAIS UM POUCO. ACRESCENTE O CHUCHU, A ABOBRINHA, REFOGUE BEM E CUBRA COM ÁGUA FERVENTE E DEIXE COZINHAR. ASSIM QUE OS LEGUMES ESTIVEREM BEM COZIDOS DESLIGUE A PANELA E COM UMA CONCHA PEGUE 3 CONCHAS CHEIAS PARA BATER NO LIQUIDIFICADOR COM O ESPINAFRE, BATA BEM ATÉ FORMAR UM CREME, JUNTE O CREME DO LIQUIDIFICADOR COM O RESTANTE DA SOPA, MISTURE BEM DEIXE FERVER PARA ENGROSSAR E CONSUMA EM SEGUIDA

Dia 17



AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CHÁ DE ANIS ESTRELADO COM GENGIBRE
- PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN COM PASTA DE ABACATE (GUACAMOLE)

ALMOÇO

- CARNE MOÍDA REFOGADA
- ARROZ 7 GRÃOS
- COUVE REFOGADA
- SALADA DE ALFACE, PEPINO E RABANETE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- UVA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR

- SALADA DE ARROZ 7 GRÃOS (MISTURE ATUM NO ARROZ 7 GRÃOS GELADO, ADICIONE CENOURA RALADA, ABOBRINHA RALADA, TIRAS DE ALFACE PICADA, PEPINO E RABANETE. FINALIZE COM AZEITE DE OLIVA, SEMENTE DE ABÓBORA E GIRASSOL

Dia 18



AO ACORDAR – NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CAFÉ COM ÓLEO DE COCO E CANELA
- OVOS – EM UMA FRIGIDEIRA JÁ BEM QUENTE POLVILHAR SEMENTES (1 COL DE SOBREMESA DE CADA: CHIA, GERGELIM E GIRASSOL, POLVILHE CÚRCUMA, SAL E PIMENTA Á GOSTO, EM SEGUIDA ADICIONAR DE 2 À 3 OVOS DEIXE COZINHANDO ATÉ QUE OS OVOS FIQUEM COZIDOS E CROCANTES NA CASQUINHA FEITA COM AS SEMENTES.

ALMOÇO

- FRANGO GRELHADO COM ERVILHA
- BATATA, VAGEM E CENOURA COZIDOS
- SALADA DE RÚCULA E TOMATE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

JANTAR

- FRUTOS DO MAR GRELHADOS COM ALHO E CÚRCUMA
- SALADA DE ALFACE AMERICANA, CENOURA, REPOLHO ROXO E SEMENTES DE ABÓBORA

RECEITA DO SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA

INGREDIENTES:

1/2 MAMÃO PAPAIA MADURO, DESCASCADO E SEM SEMENTES

1 BANANA MADURA

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA TRITURADA

1/2 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE DE COCO

MODO DE PREPARO:

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, BEBER SEM COAR E SEM ADOÇAR

Dia 19 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- MINGAU DE FARELO DE AVEIA COM CHIA CACAU, MORANGOS E AMÊNDOAS.

(FERVER 1 COL DE SOPA DE FARELO DE AVEIA COM 1 COL DE SOPA DE CHIA EM 150 ML LEITE VEGETAL - PREFIRA LEITE DE COCO OU CASTANHAS, ADICIONE O CACAU EM PÓ E FINALIZE COM MORANGOS PICADOS E AMÊNDOAS)

ALMOÇO

- PEIXE ASSADO COM ERVAS E GENGIBRE

- PURÊ DE BATATA (SEM LEITE, USE LEITE VEGETAIS OU A ÁGUA DO COZIMENTO)

- SALADA DE ALFACE AMERICANA E ROXA E SEMENTES DE ABÓBORA.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- PUDIM DE CHIA AO LEITE DE COCO COM KIVI (MISTURE 1 COL DE SOPA CHEIA DE CHIA EM 100 ML DE LEITE DE COCO E LEVE NA GELADEIRA POR PELO MENOS 4H) NA HORA DE CONSUMIR ADICIONE O KIVI PICADO E AMÊNDOAS LAMINADAS

JANTAR

- SALADA DE RÚCULA, REPOLHO BRANCO, SALMÃO GRELHADO, TOMATE CEREJA, BRÓCOLIS, CENOURA E NOZES.

Dia 20 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- OVOS MEXIDOS COM CÚRCUMA E LEVEDURA NUTRICIONAL
- SMOOTHIE DETOX DE COUVE E GENGIBRE
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE COUVE PICADA
- 1 MAÇÃ VERDE, PICADA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA DE COCO

OBS: BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, TOMAR SEM COAR E SEM ADOÇAR.

ALMOÇO

- OMELETE DE ESPINAFRE E SHITAKE
- PURÊ DE ABÓBORA COM CÚRCUMA
- SALADA DE ALFACE, RÚCULA, AIPO E CENOURA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SALADA DE FRUTAS COM MAMÃO, LARANJA E MAÇÃ.
- POLVILHE POR CIMA AMÊNDOAS LAMINADAS

JANTAR

- OMELETE COM TOMATE CEREJA, ESPINAFRE E SEMENTES DE ABÓBORA.
- SALADA DE ALFACE, RÚCULA, TOMATE CEREJA.

Dia 21 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- PÃO SEM GLÚTEN E COM FIBRAS, COM MANTEIGA GHEE
- SMOOTHIE DE ABACATE E ESPINAFRE:

¼ DE ABACATE MADURO

1 XÍCARA DE CHÁ DE ESPINAFRE

1 MAÇÃ VERDE, PICADA

SUCO DE 1 LIMÃO

1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA DE COCO

OBS: BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, TOMAR SEM COAR E SEM ADOÇAR.

ALMOÇO

TIRAS DE FRANGO ACEBOLADA

QUINOA COZIDA COM ESPINAFRE

BRÓCOLIS COZIDO

SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE CEREJA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

LARANJA + CASTANHA DO PARÁ

JANTAR

BOWL DE QUINOA COM ATUM: QUINOA COZIDA MISTURADA COM ATUM, ALFACE PICADA, ACELGA PICADA, TOMATE CEREJA, ABACATE, CENOURA RALADA, SALSINHA E CEBOLINHA. FINALIZE COM VINAGRE DE MAÇÃ, AZEITE E POLVILHE SEMENTE DE ABÓBORA.

Dia 22 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CHÁ DE ANIS ESTRELADO COM GENGIBRE
- BANANA AQUECIDA NO ÓLEO DE COCO COM CANELA DO CEILÃO E CACAU EM PÓ, FINALIZE COM SEMENTE DE CHIA E NOZES TRITURADAS

ALMOÇO

- FILÉ MIGNON SUÍNO
- MANDIOCA COZIDA
- BERINJELA E ABOBRINHA REFOGADA
- SALADA DE ESPINAFRE E TOMATE CEREJA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- 1 MAÇÃ + MIX DE SEMENTES

JANTAR

- CREPIOCA DE ATUM COM ESPINAFRE
- SALADA DE ALFACE ROXA E CENOURA RALADA

Dia 23 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- MAMÃO COM CANELA EM PÓ E SEMENTE DE GIRASSOL
- CAFÉ COM LEITE VEGETAL (PREFERENCIALMENTE CASTANHAS OU COCO)

ALMOÇO

- CARNE MOÍDA REFOGADA
- BATATA ASSADA COM ALECRIM
- SALADA DE ALFACE, TOMATE CEREJA E CENOURA RALADA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- VITAMINA DE BANANA COM CACAU E CANELA: UTILIZAR 150 ML DE LEITE COCO OU CASTANHAS + 1 BANANA PEQUENA + 1 COLHER DE SOBREMESA DE CHIA + CACAU + CANELA EM PÓ A GOSTO. BEBER SEM COAR E SEM ADOÇAR

JANTAR

- REFOGADO DE ATUM À PRIMAVERA: 1 LATA DE ATUM EM ÓLEO REFOGADO COM LEGUMES: CENOURA RALADA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE, CHEIRO VERDE, FINALIZE COM LEVEDURA NUTRICIONAL E SEMENTE DE ABÓBORA OU GIRASSOL
- ACOMPANHE COM SALADA DE RÚCULA E PEPINO

Dia 24 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CHÁ DE ERVA DOCE COM HORTELÃ - PODE SER GELADO
- PÃO COM OVO (O PÃO DEVE SER S/ GLÚTEN COM FIBRA)

ALMOÇO

- ARROZ COM ERVILHAS
- LOMBO SUÍNO GRELHADO
- ACELGA REFOGADA
- SALADA RÚCULA, TOMATE CEREJA E PEPINO

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- KIWI + CASTANHAS DE CAJU

JANTAR

- SALADA FEITA COM TIRAS DE LOMBO SUÍNO: MISTURE AS TIRAS DE LOMBO SUÍNO COM ALFACE ROXA, RÚCULA, RABANETE, CENOURA RALADA E 1 FATIA FINA DE ABACAXI EM CUBINHOS (CASO DESEJE) FINALIZE COM VINAGRE DE MAÇÃ, AZEITE E SEMENTE DE ABÓBORA OU GIRASSOL.

Dia 25 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- BANANA AQUECIDA NA FRIGIDEIRA COM ÓLEO DE COCO, CANELA E CACAU 100% + 1 COL DE SOBREMESA DE SEMENTE DE GIRASSOL OU ABÓBORA
- OVO COZIDO
- CHÁ DE ANIS ESTRELADO

ALMOÇO

- FILÉ DE PEIXE EMPANADO NO GERGELIM E ASSADO - TEMPERAR COM LIMÃO, PIMENTA E CÚRCUMA ANTES DE EMPANAR NO GERGELIM
- ARROZ INTEGRAL COM CÚRCUMA
- CHUCHU E CENOURA COZIDOS NO VAPOR
- SALADA DE ACELGA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- ABACAXI + NOZES

JANTAR

- OMELETE COM CHUCHU (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)
- ACOMPANHE COM SALADA DE ALFACE ROXA E ACELGA

RECEITA DO OMELETE DE CHUCHU

INGREDIENTES:

- DE 2 À 3 OVOS CAIPIRAS
- 3 COL DE SOPA DE CHUCHU COZIDO E PICADO
- ½ TOMATE PICADO EM CUBOS OU 3 TOMATES CEREJAS EM RODELAS
- SAL E PIMENTA A GOSTO
- SALSINHA E CEBOLINHA
- 1 COL DE SOBREMESA DE CHIA

MODO DE PREPARO:

MISTURE OS OVOS COM SAL, PIMENTA E A CHIA. EM UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, ADICIONE O CHUCHU, O TOMATE, A SALSINHA E A CEBOLINHA E COZINHE ATÉ QUE FIQUE MACIA. DESPEJE OS OVOS BATIDOS SOBRE O CHUCHU. COZINHE ATÉ QUE OS OVOS ESTEJAM FIRMES E A OMELETE ESTEJA PRONTA PARA DOBRAR. DOBRE AO MEIO E SIRVA, POLVILHE LEVEDURA NUTRICIONAL PARA FINALIZAR (OPCIONAL)

Dia 26 

AO ACORDAR – NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- SUCO VERDE (FEITO COM 150 ML DE ÁGUA GELADA, 5 FOLHAS DE ORA PRONOBIS OU ESPINAFRE, SUCO DE 1 LIMÃO, FOLHAS DE HORTELÃ E GENGIBRE À GOSTO + 1 COL DE CHÁ DE CHIA. BATER NO LIQUIDIFICADOR E BEBER SEM COAR E SEM ADOÇAR)
- OVOS MEXIDOS COM SEMENTE DE ABÓBORA

ALMOÇO

- FILÉ DE FRANGO GRELHADO
- BATATA COZIDA
- BERINJELA REFOGADA
- SALADA DE RÚCULA E RABANETE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- UVA + NOZES

JANTAR

- SALADONA: DESFIE O FILÉ DE FRANGO E MISTURE JUNTO A ALFACE, RÚCULA, RABANETE, BERINJELA, TOMATE CEREJA E FINALIZE COM SEMENTE DE ABÓBORA E GIRASSOL. TEMPERE COM VINAGRE DE MAÇÃ E AZEITE DE OLIVA.

Dia 27 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- BOWL DE QUINOA COM FRUTAS E CASTANHAS: COZINHE 2 À 3 COL DE SOPA CHEIA DE QUINOA EM GRÃOS NO LEITE DE CASTANHAS OU DE COCO E DEIXE ESFRIAR. MISTURE 1 BANANA PICADA E ADICIONE CANELA À GOSTO E POLVILHE CHIA, SEMENTE DE GIRASSOL E CASTANHAS PICADAS PARA FINALIZAR

ALMOÇO

- FILÉ DE FRANGO EMPANADO NO GERGELIM E ASSADO - TEMPERAR COM LIMÃO, PIMENTA E CÚRCUMA ANTES DE EMPANAR NO GERGELIM
- QUINOA COZIDA
- ESPINAFRE + CENOURA COZIDOS NO VAPOR
- SALADA DE ALFACE ROXA

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS: 150 ML DE LEITE DE COCO OU CASTANHAS + ½ XÍC CHÁ DE FRUTAS VERMELHAS + 1 COL DE SOPA DE BANANA VERDE (BIOMASSA DE BANANA VERDE EM PÓ OU PSYLLIUM)

JANTAR

- SOPA DE LEGUMES (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

RECEITA DA SOPA DE LEGUMES

MODO DE PREPARO:

REFOGUE OS LEGUMES EM PEDAÇOS MÉDIOS E CUBRA COM UM POUCO DE ÁGUA E CONDIMENTOS NATURAIS, DE PREFERÊNCIA EM USAR: CENOURA, CHUCHU, TOMATE, ESPINAFRE OU ORA PRO NOBIS, REPOLHO, ABOBRINHA E BERINJELA. FINALIZE COM CASTANHAS TRITURADAS DE SUA PREFERÊNCIA POLVILHADAS POR CIMA DA SOPA

Dia 28 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- CHÁ DE GENGIBRE COM HORTELÃ (SE DESEJAR O CHÁ PODE SER GELADO)
- KIWI OU 1 MARACUJÁ
- PÃO COM FIBRAS COM OVO MEXIDO

ALMOÇO

- OMELETE COM TOMATE, CEBOLA, SALSINHA E CEBOLINHA PURÊ DE ABÓBORA (USAR ÁGUA DO COZIMENTO E LEITE VEGETAL)
- CHUCHU COZIDO
- SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

MORANGOS OU FRUTAS VERMELHAS + AMÊNDOAS

JANTAR

- MACARRÃO COM ATUM E LEGUMES - MACARRÃO SEM GLÚTEN, MISTURE COM: ATUM (EM ÓLEO LAVAR EM ÁGUA FILTRADA E ESCORRER BEM) + LEGUMES PICADOS: CENOURA RALADA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE, CHEIRO VERDE, POLVILHE GERGELIM E LEVEDURA NUTRICIONAL PARA FINALIZAR.
- SALADA DE ALFACE E RÚCULA

Dia 29 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- SUCO VERDE (FEITO COM 150 ML DE ÁGUA GELADA, 5 FOLHAS DE ORA PRONOBIS OU ESPINAFRE, SUCO DE 1 LIMÃO, FOLHAS DE HORTELÃ E GENGIBRE À GOSTO + 1 COL DE CHÁ DE CHIA. BATER NO LIQUIDIFICADOR E BEBER SEM COAR E SEM ADOÇAR)
- ABACATE COM CANELA A GOSTO E SEMENTE DE ABÓBORA

ALMOÇO

- ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS
- FILÉ DE PEIXE ASSADO EMPANADO NO GERGELIM LEGUMES NO FORNO (CENOURA, CEBOLA, ALHO, ABOBRINHA)
- REPOLHO COM LASCAS DE GENGIBRE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

PUDIM DE CHIA COM MORANGO (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

JANTAR

- RISOTO DE QUINOA (QUINOA COZIDA COM CENOURA, ABOBRINHA, TOMATE E ESPINAFRE) FINALIZAR COM CASTANHAS PICADAS TRITURADAS POR CIMA
- ACOMPANHE COM SALADA DE ALFACE E REPOLHO ROXO

RECEITA DO PUDIM DE CHIA COM MORANGO

INGREDIENTES:

150 ML DE LEITE DE COCO CASEIRO (OU QUALQUER OUTRO LEITE DE CASTANHAS)

+ 1 COLHER DE SOPA DE CHIA

+ 4 MORANGOS PICADOS

+ 1 COLHER DE SOBREMESA DE ADOÇANTE NATURAL (OPCIONAL).

MODO DE PREPARO:

MISTURAR A CHIA NO LEITE DE COCO E DEIXAR NA GELADEIRA POR PELO MENOS 2 HORAS, DEPOIS ACRESCENTAR POR CIMA OS MORANGOS. CONSUMIR GELADO COM 1 COL DE SOBREMESA DE CASTANHAS TRITURADAS.

Dia 30 

AO ACORDAR - NUTRI ATIVO



CAFÉ DA MANHÃ

- OVOS MEXIDOS COM 1 COL DE SOBREMESA DE SEMENTE DE GIRASSOL/ABÓBORA
- VITAMINA DE BANANA COM CANELA - ATÉ 1 COPO CHEIO DE 200 ML (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

ALMOÇO

- SARDINHA NA PRESSÃO
- ARROZ 7 GRÃOS
- SALADA DE ALFACE E RABANETE

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

- SMOOTHIE DE MARACUJÁ COM COCO:
150 ML DE LEITE DE COCO
+ 2 COL DE SOPA DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR (OU POLPA DE COCO)
+ 1 COL DE CAFÉ DE CHIA
+ 1 POLPA DE MARACUJÁ
+ GELO
- OBS: BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, TOMAR SEM COAR E SEM ADOÇAR.

JANTAR

- OMELETE DE CENOURA (RECEITA NA PRÓXIMA PÁGINA)

RECEITA DA VITAMINA DE BANANA COM CANELA

INGREDIENTES:

150 ML DE LEITE DE COCO OU LEITE DE CASTANHAS GELADO
1 BANANA PREFERENCIALMENTE NANICA BEM MADURA
1 COL DE SOPA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE OU PSYLLIUM
1 COL DE CHÁ DE CHIA
1 COL DE CHÁ DE CANELA EM PÓ

MODO DE PREPARO:

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, TOMAR SEM COAR E SEM ADOÇAR

RECEITA DO OMELETE DE CENOURA

INGREDIENTES:

DE 2 À 3 OVOS CAIPIRAS
1/2 CENOURA RALADA
1 COL DE SOBREMESA DE LEVEDURA NUTRICIONAL
1 COL DE CHÁ DE CHIA
1 COL DE SOBREMESA DE FARELO DE AVEIA
SAL, PIMENTA, CÚRCUMA A GOSTO
SALSINHA E CEBOLINHA

MODO DE PREPARO:

MISTURE OS OVOS COM SAL, PIMENTA, CÚRCUMA, FARELO DE AVEIA E CHIA. EM UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, ADICIONE A CENOURA RALADA, A SALSINHA E A CEBOLINHA E COZINHE ATÉ QUE FIQUE MACIA. DESPEJE OS OVOS BATIDOS SOBRE A CENOURA. ADICIONE LEVEDURA NUTRICIONAL POR CIMA. COZINHE ATÉ QUE OS OVOS ESTEJAM FIRMES E A OMELETE ESTEJA PRONTA PARA DOBRAR. DOBRE AO MEIO E SIRVA. ACOMPANHE COM SALADA DE ALFACE E RÚCULA

**E agora?
Como manter
meu intestino
saudável?**

Agora, 30 dias depois das mudanças na sua alimentação e hábitos, seguindo os cardápios sugeridos, é importante preservar os resultados conquistados.

Portanto, se você chegou até aqui, eu espero que tenha cumprido os 30 dias de cardápio e implementado todas as ações sugeridas, além de ter feito uso diário do **NutriAtivo**. Para seguir, é fundamental que esse primeiro passo tenha acontecido, ok?

Se você ainda não observa uma melhora significativa, sugiro persistir por mais 30 dias, seguindo os cardápios. Foque em seguir rigorosamente o cardápio sugerido, priorizando a mastigação adequada, ingerindo a quantidade mínima de água recomendada para o seu peso.

E continue usando o **NutriAtivo**, se você precisar comprar mais desse suplemento, pode apertar no botão abaixo ou acessar o link: www.nutricelula.com.br 

COMPRE AGORA



É importante saber que o intestino tem em média um comprimento de 6 metros, e dependendo da atual situação do seu intestino os resultados aguardados podem demorar em torno de 3 a 6 meses, por isso não desanime e continue em frente colocando em prática esse protocolo.

Daqui pra frente é fundamental manter os hábitos saudáveis adquiridos até o momento, **incorporando mais fibras, sementes, frutas, verduras, legumes e água à sua rotina**. Além disso, é benéfico facilitar a eliminação das fezes usando um banquinho e projetando o corpo para frente, conforme mencionado anteriormente.

Os hábitos ensinados aqui não são apenas para regular o intestino; são essenciais para a qualidade de vida!

Agora, vamos introduzir no seu intestino bactérias benéficas, promovendo o crescimento e a multiplicação delas. Esse processo manterá a sua microbiota intestinal em equilíbrio, o que é oposto à disbiose. Vamos lá?

É importante que você saiba que existem diferentes formas de repovoar a sua microbiota intestinal, e a melhor maneira é utilizando **probióticos livres de proteínas de difícil digestão**, como as proteínas do leite e seus derivados, e também livres de açúcares refinados.

Repovoando seu intestino

As **melhores opções de bebidas probióticas para repovoar a sua microbiota intestinal são as bebidas fermentadas, como kefir de água e o kombucha**, que podem ser encontrados prontos para consumo em lojas de produtos naturais e supermercados. Você também pode cultivá-los em casa.

Outra opção é o uso de probióticos em cápsulas ou sachês. Ao optar por essa forma, é crucial atentar-se a dois detalhes importantes: a quantidade de probióticos, pois quanto mais bactérias benéficas, melhor o probiótico, e as cepas presentes. As cepas bacterianas dos probióticos são as espécies de bactérias, e para simplificar, podemos comparar com diferentes divisões onde cada uma tem sua especialidade. No caso dos probióticos, lactobacilos, bifidobactérias, enterococos e streptococcus são cepas comuns e essenciais.

Para escolher seu probiótico, procure um que tenha uma ampla variedade de cepas, pois cada cepa desempenha uma função específica em nosso organismo. Preparei uma tabela com as principais cepas bacterianas e suas indicações, que você pode conferir aqui abaixo:

Cepa bacteriana	Aplicação
Lactobacillus casei	Envolvido na inibição de bactérias nocivas, tratamento de diarreia, alergia, imunomodulação, redução do colesterol e glicemia, doença inflamatória intestinal. Possui estudos também mostrando efeito anti-hipertensivo e antiobesidade, como adjuvante para erradicação do H. pylori e também para a prevenção de infecções comuns em atletas
Lactobacillus acidophilus	Tratamento e prevenção de diarreia associada ao antibiótico, síndrome de intestino irritável, redução do colesterol, triglicérideo e aumento do HDL
Lactobacillus plantarum	Reduz colesterol, glicose e peso

Cepa bacteriana	Aplicação
Lactobacillus rhamnosus	Tratamento de diarreia causada por Clostridium e por antibióticos, terapia adjuvante para erradicação do H. pylori, redução dos sintomas de ansiedade e depressão, aumento da sensibilidade à insulina, redução de peso corporal
Bifidobacterium lactis	Aumenta a resposta imune
Bifidobacterium bifidum	Reduz a frequência de episódios de diarreia
Bifidobacterium infantis	Alivia alguns sintomas da síndrome de intestino irritável
Bifidobacterium animalis	Alivia a constipação intestinal Aumenta a sensibilidade à insulina
Bifidobacterium longum	Redução dos sintomas de ansiedade
Lactobacillus gasseri	Perda de peso

Cepa bacteriana	Aplicação
Lactobacillus reuteri	Prevenção da perda óssea, redução de cólicas do recém-nascido, terapia adjuvante para erradicação do H. pylori, redução da glicose Tratamento de diarreia aguda e rinite alérgica
Lactobacillus paracasei	Redução dos sintomas de ansiedade
Lactobacillus helveticus	Tratamento de diarreia causada por Clostridium e por antibióticos; terapia adjuvante para erradicação do H. pylori
Saccharomyces boulardi	Reduz a frequência de episódios de diarreia e os sinais associados com a má digestão da lactose.
Streptococcus thermophilus	Alivia alguns sintomas da síndrome de intestino irritável
Enterococcus faecium	Tratamento de diarreia aguda e causada por antibiótico

RECOMENDO O USO DOS PROBIÓTICOS SOMENTE DEPOIS DE TER AJUSTADO A SUA ALIMENTAÇÃO E TER NUTRIDO AS BACTÉRIAS BOAS DO INTESTINO COM O USO DO NUTRIATIVO POR PELO MENOS 3 MESES.

Caso opte por incluir os probióticos após esses cuidados, recomendo o uso antes de dormir, inicialmente por 30 dias.

Procure um probiótico acessível que você possa consumir diariamente nesse período, e após, mantenha o consumo dia sim, dia não, por pelo menos 3 meses consecutivos.

Além disso, mantenha o consumo de NutriAtivo conforme a indicação no rótulo. Essas práticas vão garantir um excelente funcionamento do seu intestino!

Cuidar do intestino vai muito além de resolver questões pontuais de digestão. É um compromisso vital com a sua saúde, refletindo-se em diversos aspectos do bem-estar.

Ao terminar de colocar esse protocolo em prática não significa que chegou a um ponto final, mas que iniciou uma transição para um estilo de vida que preserva os benefícios conquistados.

Manter hábitos saudáveis, como o consumo contínuo de alimentos que favorecem a saúde intestinal e a inclusão de suplementos que vão garantir uma melhor saúde do seu intestino, é a chave para sustentar os resultados a

Cuidar do seu intestino é cuidar da sua saúde de modo geral, e afeta desde a absorção de nutrientes até a regulação do sistema imunológico.

Seguir os cardápios e hábitos sugeridos não é apenas uma jornada para aliviar desconfortos momentâneos, mas uma estratégia eficiente para cultivar um intestino ativo e saudável.

Espero que seu intestino esteja funcionando como um relóginho!

**Com carinho,
Carol Borghesi**