INTESTINO

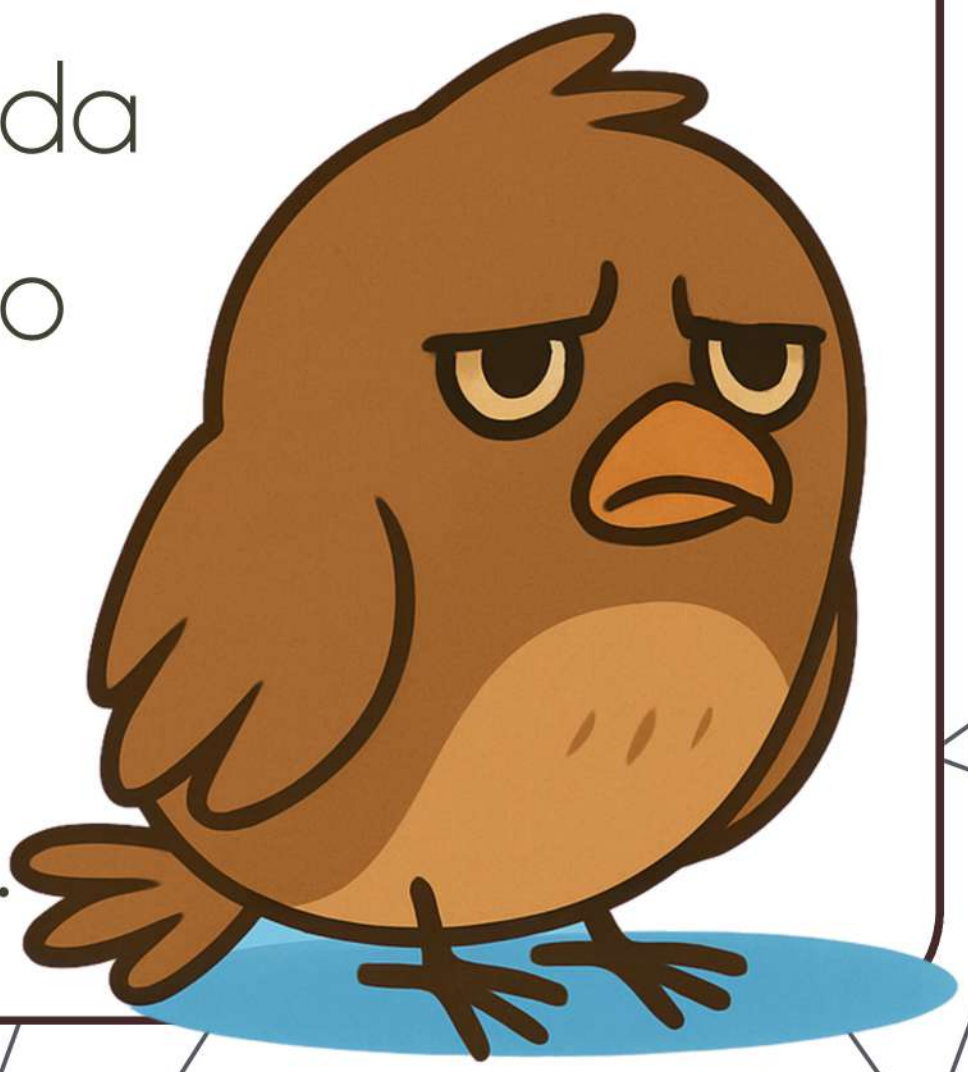
@nutri_ricardosantana

PRESO

Você já se sentiu ASSIM?

Não dá pra ser feliz longe do banheiro

Ficar muito tempo sem fazer o número 2 mexe com o humor de qualquer um! E não é modo de dizer: a palavra "enfezado" que utilizamos para alguém irritado ou de mal humor, vem da ideia de estar cheio de fezes e, por conta disso, estar de mal com a vida.



Você já tentou de tudo e nada resolveu seu intestino preso?

Você já tentou:

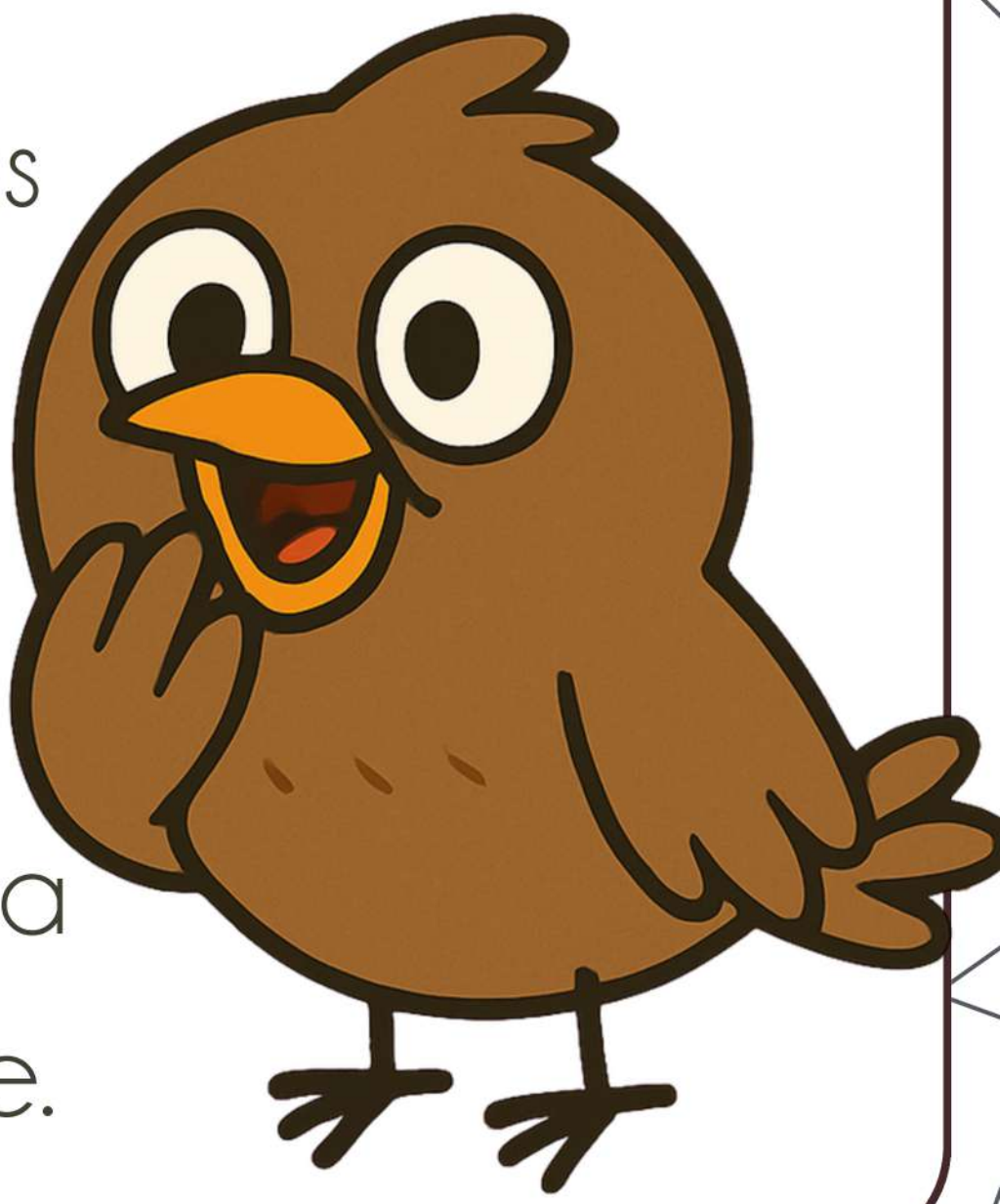
- ✅ Mais água
- ✅ Mais fibras
- ✅ Chá de tudo quanto é planta
- ✅ logurte com probiótico
- ✅ Suco de mamão com laranja

E mesmo assim... o intestino continua travado?

Quer saber qual é o segredo?

O que ninguém te conta é que nem toda constipação se resolve do mesmo jeito!

Já que existem várias causas para o intestino preso — é natural que cada uma se resolva de um jeito diferente.



Algumas causas possíveis:

- Pouca água (mesmo você achando que bebe bastante)
- Excesso de refinados ou ultraprocessados
- Sedentarismo
- Uso crônico de laxantes ou suplementos errados
- Ansiedade ou alterações hormonais
- Dieta rica em fibras... do jeito errado!
- Condições como Síndrome do Intestino Irritável, por exemplo.

E COMO RESOLVER?

O que você pode tentar:

- ✅ Ajustar o consumo de fibras aos poucos
- ✅ Garantir água suficiente (a urina tem que sair bem clarinha)
- ✅ Mudanças no estilo de vida (mexa-se mais!)
- ✅ Descobrir quais alimentos podem estar te sabotando (esse aqui é um pouco mais complexo)

Se nada disso der certo, não se desespere! Existem muitas outras estratégias que podemos colocar em prática!!

Envie este post para aquela pessoa que tem dificuldade para ir ao banheiro e aproveita e já comece a me seguir!

Aos poucos, vou te mostrando caminhos reais pra melhorar sua saúde — com constância e leveza.
E se quiser um plano pensado só pra você, mande uma mensagem!!