
SHAKE
NATURAL
QUE LEVA À
EVACUAÇÃO
EM TEMPO RECORD

SUMÁRIO

Introdução.....03

Receita Shake Natural.....07

Benefícios dos ingredientes.....09

INTRODUÇÃO

O acúmulo de fezes pode deixar uma barriga grande e um estômago alto, muitas vezes nem é gordura.

Nós vamos te ensinar uma receita maravilhosa para se livrar de quilo após quilo de fezes presas em seu corpo.

Seu corpo vai ficar bom, sua saúde vai ficar boa, vai te ajudar a perder peso, o que é bom.



Elimine kg e fezes e perca estômago alto e barriga grande com saúde.

Você sabia que algumas pessoas não vão ao banheiro por alguns dias?

Os intestinos têm alguns metros de comprimento, imagine o que acontecerá se essas fezes permanecerem por muito tempo?

Para isso não acontecer, você deve PREVENIR.



Se seu intestino está bloqueado, sua digestão é muito lenta, então você é uma pessoa que produz muitos gases, bactérias e tem um estômago alto, cólicas, dores e uma barriga grande.

Elimine as impurezas, vá ao banheiro todos os dias, se não vai acumular toxinas e inflamações.

Preste atenção, se você está com acne, melasmas ou queda de cabelo, com a prisão de ventre pode agravar tudo, pois você está inflamada.



É no intestino que absorve a maioria das vitaminas, dos minerais, e se está com dificuldade dessa absorção, você começa a desencadear vários problemas na sua saúde.

Muitas pessoas tem dificuldades de emagrecer, às vezes tem uma boa alimentação, porém tem o intestino preso.

Se você for ao banheiro certinho, você vai emagrecer saudável.

Você absorve as vitaminas, produz um hormônio chamado Serotonina, consequentemente, você vai dormir melhor, vai ficar menos estressada, então vá ao banheiro.



RECEITA SHAKE NATURAL

Você vai aprender uma receita 100% natural, e você vai conseguir ir ao banheiro facilmente, e você vai tomar quando estiver obstruída.

Não coloque ingredientes a mais e nem a menos, precisa ser exatamente esta quantidade.

Ingredientes:



- 200ml de água quente
- 1 colher de chá de sene
- 10 Ameixas sem caroço
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 folha de couve
- 1 colher de sopa de óleo mineral







Modo de Preparo:

Adicione a água quente, o sene, as ameixas, o farelo de aveia e a couve no liquidificador e bata até triturar tudo.

Coloque no copo e adicione o óleo mineral e misture com a colher.



Como usar:

Tome um copo deste e aguarde, se não funcionar no primeiro dia, vá repetindo ao longo dos dias, podendo repetir até por três dias.

BENEFÍCIOS DOS INGREDIENTES

- Sene: é um poderoso laxante.



- Ameixa: é fibra, ajuda na formação do bolo fecal e é excelente para o intestino pois é considerado pré-biótico.





- Farelo de aveia: há muitas fibras e minerais na qual vai ajudar na formação do bolo fecal e é pré-biótico também.





- Couve: rica em fibras e vitaminas e também é um pré-biótico.





- Óleo mineral: ajuda no deslize do bolo fecal, as fezes saem com facilidade.



