



PROTOCOLO NATURAL DA PRÓSTATA

Um guia natural para apoiar hábitos
masculinos saudáveis, bem-estar urinário
e uma rotina mais equilibrada





COMECE POR AQUI

— ANTES DE INICIAR, LEIA COM ATENÇÃO —



Este material foi criado para orientar você de forma simples, prática e educativa.

Aqui você encontrará sugestões naturais, hábitos de bem-estar e uma receita simples para apoiar uma rotina masculina mais equilibrada.



Nosso objetivo é compartilhar informações de maneira clara e acessível, para que você possa fazer escolhas mais conscientes no seu dia a dia.



Antes de começar, lembre-se:

cada organismo é único.

Homens com problemas de próstata, dificuldade urinária, pressão alta, uso de medicamentos, doenças renais, cardíacas ou condições específicas de saúde devem conversar com um médico ou nutricionista antes de fazer mudanças na alimentação.



Você é o principal responsável pelas suas escolhas.

Use este guia com consciência, atenção ao seu corpo e responsabilidade.





DISCLAIMER

LEIA COM ATENÇÃO

Este e-book foi criado com caráter exclusivamente educativo e informativo, com o objetivo de compartilhar conhecimentos sobre hábitos saudáveis e bem-estar masculino.



PROPÓSITO DO MATERIAL

O conteúdo deste e-book tem finalidade educativa e não substitui orientações médicas, nutricionais ou psicológicas. Ele não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças.



RESULTADOS INDIVIDUAIS

Os resultados podem variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores individuais como idade, condição de saúde, rotina, alimentação, prática de exercícios e outros hábitos.



ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Recomendamos que homens com problemas de próstata, dificuldade urinária, pressão alta, doenças renais, cardíacas ou que utilizam medicamentos, conversem com um médico ou nutricionista antes de fazer mudanças na alimentação ou rotina.



AUTOCUIDADO E RESPONSABILIDADE

Ao aplicar as informações deste material, você assume total responsabilidade por suas escolhas e pelo uso das informações aqui contidas.



Este guia é um apoio para sua jornada de bem-estar.
Seu bem mais valioso é a sua saúde!

*Informação é poder. Use com consciência,
equilíbrio e responsabilidade.*





ANTES DE COMEÇAR

UMA ORIENTAÇÃO PARA USAR MELHOR ESTE GUIA



Este guia foi criado para ajudar você a desenvolver uma rotina mais consciente, com sugestões naturais, hábitos simples e orientações gerais de bem-estar masculino.



INFORMAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

As informações aqui apresentadas têm caráter educativo e não substituem a avaliação individual de um profissional de saúde.



CONSULTE UM PROFISSIONAL

Como cada pessoa possui necessidades diferentes, recomendamos que homens com problemas de próstata, alterações urinárias, uso de medicamentos, pressão alta, doenças renais, cardíacas ou condições específicas de saúde conversem com um médico ou nutricionista antes de realizar mudanças na alimentação.



OUÇA SEU CORPO

Observe como seu corpo reage, respeite seus limites e faça escolhas que façam sentido para sua realidade.



USE COM EQUILÍBRIO

Este material não substitui tratamento médico, medicamentos ou refeições principais. Ele é um apoio para sua rotina e deve ser usado com equilíbrio, atenção e responsabilidade.



Pequenas escolhas diárias podem fazer uma grande diferença na sua saúde e na sua qualidade de vida.

Cuide-se com atenção e constância.





CRÉDITOS



Título: Protocolo Natural da Próstata

Subtítulo: Um guia natural para apoiar
hábitos masculinos saudáveis, bem-estar urinário
e uma rotina mais equilibrada

Autor: Time de Edição Grupo UP

Empresa: UP Soluções

Edição: 1ª edição

Ano: 2026

Formato: Ebook digital

Idioma: Português

Publicado de forma independente por UP Soluções.

Copyright © 2026 Time de Edição Grupo UP / UP Soluções

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida,
distribuída, transmitida ou utilizada por qualquer meio,
eletrônico ou físico, sem autorização prévia e por escrito do
autor, exceto em citações breves com indicação da fonte.



ISBN: em solicitação



SUMÁRIO

VEJA O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTE GUIA



01	COMO USAR ESTE GUIA	01
02	PASSO A PASSO SIMPLES	02
03	RECEITA NATURAL DO PROTOCOLO	03
04	INGREDIENTES PRINCIPAIS	04
05	MODO DE PREPARO	05
06	COMO CONSUMIR	06
07	REGRAS IMPORTANTES	07
08	ACOMPANHANDO SUA ROTINA	08
09	FINALIZAÇÃO	09
10	SOBRE O AUTOR	10



PEQUENAS ESCOLHAS DIÁRIAS
PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA.

Use este guia com consciência,
constância e responsabilidade.





PASSO A PASSO SIMPLES



Pequenas escolhas diárias podem criar
uma rotina masculina mais equilibrada



1. Separe os ingredientes

Antes de começar, deixe tudo organizado: tomate, água, limão opcional, bicarbonato de sódio em pequena quantidade e folhas naturais opcionais.



2. Prepare com atenção

Siga o modo de preparo indicado, respeitando as quantidades e evitando alterações desnecessárias.



3. Consuma no horário escolhido

Escolha um horário fixo para manter constância e facilitar a criação do hábito.



4. Observe os sinais da rotina

Durante os dias, perceba sua disposição, bem-estar, alimentação e rotina urinária.



TEMPO DE USO



- ✿ Faça por 14 dias seguidos
- ✿ Pode repetir o ciclo após uma pausa de 2 dias



PASSO A PASSO SIMPLES

SIGA ESTE PASSO A PASSO PARA PREPARAR SUA RECEITA



RECEITA RÁPIDA E PRÁTICA

Em poucos minutos você prepara uma bebida natural, fácil de fazer e cheia de benefícios.

01

LAVE BEM O TOMATE

Lave o tomate em água corrente para remover impurezas e resíduos.

01



02

CORTE O TOMATE

Corte o tomate em pedaços médios para facilitar o preparo.

02



03

BATA COM ÁGUA

Coloque o tomate no liquidificador e adicione 200 ml de água. Bata por 1 a 2 minutos até obter uma mistura homogênea.

03



04

COE (OPCIONAL)

Se preferir, coe a mistura para remover as sementes e a casca, deixando o líquido mais leve.

04



05

ADICIONE OS INGREDIENTES

Acrescente o suco de 1/2 limão e 1 pitada de bicarbonato de sódio. Mexa bem até dissolver.

05



06

FINALIZE

Acrescente hortelã ou salsa, se desejar. Sua bebida está pronta para consumo!

06



DICA IMPORTANTE

Prepare na hora e consuma logo em seguida para aproveitar todos os nutrientes da receita.



INGREDIENTES PRINCIPAIS

SAUDÁVEIS, NATURAIS E FÁCEIS DE ENCONTRAR



Todos os ingredientes desta receita foram escolhidos por seus nutrientes e propriedades que contribuem para o bem-estar masculino e o equilíbrio do organismo.



01

TOMATE

Rico em licopeno, um poderoso antioxidante que ajuda na proteção celular e na saúde da próstata.



02

LIMÃO

Fonte de vitamina C e antioxidantes, auxilia na desintoxicação do organismo e fortalece a imunidade.



03

BICARBONATO DE SÓDIO

Conhecido por suas propriedades alcalinizantes, contribui para o equilíbrio do pH do corpo.



04

GENGIBRE

Possui ação anti-inflamatória e antioxidante, além de ajudar na circulação e no fortalecimento do organismo.



05

HORTELÃ OU SALSA

Ricas em clorofila e compostos bioativos que auxiliam na digestão e na saúde do sistema urinário.



DICA IMPORTANTE

Prefira sempre ingredientes frescos e de qualidade. Eles fazem toda a diferença nos resultados!



MODO DE PREPARO

PREPARE SUA BEBIDA DO JEITO CERTO



SIMPLES, RÁPIDO E EFICIENTE

Siga este modo de preparo para garantir que sua receita fique saborosa, natural e cheia de benefícios.

01



BATA TUDO

No liquidificador, adicione todos os ingredientes preparados: tomate, água, suco de limão, bicarbonato de sódio e gengibre.

02



BATA POR 1 A 2 MINUTOS

Bata por 1 a 2 minutos, até obter uma mistura bem homogênea e com uma textura lisa.

03



COE A MISTURA

Coe a bebida com uma peneira fina ou voal para remover o excesso de fibras, se preferir uma textura mais leve.

04



SUA BEBIDA ESTÁ PRONTA!

Despeje em um copo e aproveite sua bebida natural, fresca e cheia de nutrientes.



FREQUÊNCIA RECOMENDADA

Para melhores resultados, consuma diariamente pela manhã em jejum ou conforme orientação deste guia.



IMPORTANTE

A constância é fundamental para que seu corpo aproveite todos os benefícios desta receita natural.



DICA EXTRA

Você pode guardar sua bebida na geladeira por até 24 horas em um recipiente de vidro bem fechado. Agite bem antes de beber.





COMO CONSUMIR

PARA OBTER OS MELHORES RESULTADOS



ROTINA QUE TRANSFORMA

A consistência é o segredo para que seu corpo absorva todos os benefícios desta receita natural.



MELHOR HORÁRIO PARA CONSUMIR



Em jejum, pela manhã

Seu corpo absorve melhor os nutrientes e potencializa os benefícios da receita.



POR QUANTO TEMPO?



Consuma diariamente por **14 dias** seguidos e faça uma pausa de **2 dias**. Depois, retome se necessário.



ÁGUA É IMPORTANTE!

Beba bastante água ao longo do dia para ajudar na hidratação e na eliminação de impurezas do organismo.



ORIENTAÇÃO

Este conteúdo não substitui orientação médica. Em caso de dúvidas, consulte um profissional de saúde.





REGRAS IMPORTANTES

PARA OBTER OS MELHORES RESULTADOS



SIGA O TEMPO RECOMENDADO

Faça a receita por 14 dias seguidos e descanse por 2 dias. Depois, retome se necessário.



SEJA CONSISTENTE

Use diariamente, de preferência pela manhã em jejum, para melhores resultados.



ÁGUA É ESSENCIAL

Beba bastante água ao longo do dia. Isso ajuda seu corpo a eliminar impurezas e potencializar os efeitos da receita.



HÁBITOS SAUDÁVEIS MULTIPLICAM RESULTADOS

Alimentação equilibrada, sono de qualidade e exercícios físicos fazem toda a diferença.



NÃO PULE ETAPAS

Cada ingrediente tem um papel importante. Siga a receita como está para não comprometer os resultados.



DISCIPLINA HOJE, RESULTADOS AMANHÃ.

Seu corpo responde ao que você faz todos os dias. Confie no processo e colha os resultados!





ACOMPANHANDO SUA ROTINA

Observe como você se sente ao longo dos 14 dias



Use este espaço para acompanhar sua rotina com consciência.
O objetivo é criar percepção, constância e equilíbrio.

Dia	Consumi?	Energia	Rotina urinária	Disposição	Observações
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					
Dia 8					
Dia 9					
Dia 10					
Dia 11					
Dia 12					
Dia 13					
Dia 14					



Não se cobre perfeição. Observe sua rotina com calma
e valorize cada passo de constância.



Após os 14 dias, faça uma pausa
de 2 dias antes de repetir o ciclo.





FINALIZAÇÃO

VOCÊ CHEGOU AO FINAL,
MAS ESSA PODE SER APENAS UMA NOVA ETAPA DA SUA ROTINA.



LEMBRE-SE SEMPRE

Pequenas escolhas diárias
geram grandes mudanças.
A constância é sua maior aliada.



CONTINUE NO CAMINHO

Siga esta rotina, mantendo
o foco e a disciplina.
Cada passo conta.



VOCÊ MERECE CUIDAR DE SI

Seu corpo agradece quando
você escolhe o que é natural
e nutritivo.



RESULTADOS REAIS

Com paciência e dedicação,
os resultados aparecem
de dentro para fora.



BICARBONATO
DE SÓDIO



SUA ROTINA É CONSTRUÍDA UM DIA DE CADA VEZ.

Continue, confie no processo e colha os resultados!





PROTOCOLO NATURAL DA PRÓSTATA

Um guia natural para apoiar hábitos masculinos saudáveis, bem-estar urinário e uma rotina mais equilibrada

Este ebook foi desenvolvido para homens que desejam construir uma rotina mais equilibrada por meio de hábitos simples, sugestões naturais e orientações educativas.

Com uma linguagem prática e acessível, o guia reúne uma receita natural com tomate e uma pequena pitada de bicarbonato, modo de preparo, orientações de consumo, regras importantes e um acompanhamento de rotina para 14 dias.

O objetivo deste material é ajudar você a aplicar pequenas escolhas no dia a dia com mais consciência, constância e responsabilidade.

- Receita natural simples
- Guia de uso por 14 dias
- Pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo
- Checklist de acompanhamento
- Orientações práticas para o dia a dia
- Conteúdo educativo e acessível



Publicado por Grupo UP



✉ suporte@ogrupoupsolucoes.com

🌐 <https://ogrupoupsolucoes.com>

Publicado de forma independente

ISBN: em solicitação

