



CÓDIGO SER MÃE

DESAFIO FERTILIDADE CONSCIENTE

MONIELE CUNHA

CÓDIGO SER MÃE



Este desafio marca o primeiro passo simbólico e prático da sua nova jornada rumo à maternidade leve, consciente e direcionada. Aqui você vai dar os primeiros passos para conhecer e iniciar a limpeza do seu terreno fértil — corpo, mente, emoções e lar — preparando-se para ativar o Código Ser Mãe com propósito.

Esse ritual é um convite para desacelerar, reconectar, limpar o que intoxica e abrir espaço para o novo. É acessível, simples e poderoso. Um chamado à consciência, não ao controle. Ao corpo, não só ao ciclo.

Prepare-se para uma transformação de dentro para fora. Eu estou junto com vocês.

CARDÁPIO FUNCIONAL

(7 dias - Casal)

Sem glúten, sem lácteos, anti-inflamatório, desintoxicante, baseado em nutrição funcional integrativa.

Orientações gerais:

- Ore ao acordar, faça o devocional da fertilidade
- Raspe sua língua 3 vezes
- Beba 2L de água pelo menos ao dia
- Tome 500ml com ½ limão e 1 pitadinha de sal rosa ou grosso ao longo do dia
- Evite açúcar, alimentos processados e reduza a cafeína para 2 xícaras ao dia
- Use azeite, cúrcuma, alho, gengibre e ervas frescas como base
- Mastigue bem e não coma com presença

PLANO ALIMENTAR BASE

(1 pessoa)

Café da manhã:

Smoothie verde: 1 folha de couve, 1/2 pepino, 1 maçã verde, 1 pedaço de gengibre (2cm), 1 colher de sopa de linhaça, 200ml de água. Bata tudo e tome sem coar.

2 ovos mexidos com 1 pitada de cúrcuma e 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem, sal integral e salsinha

Lanche da manhã:

5 castanhas-do-pará + chá de camomila com 1 ramo de alecrim

ou 1 fruta fresca com canela

ou 300ml de chás e siga pro almoço

Almoço:

3 a 6 colheres de sopa de arroz + 1 concha de feijão (deixe de molho 24h)

1 porção de frango grelhado OU carne moída OU peixe assado ou ovos

Legumes cozidos no vapor: abóbora, abobrinha, cenoura ou espinafre

Salada crua ou refogada com azeite, limão, sal e ervas

Lanche da tarde:

1/2 abacate amassado com 1 colher de sopa de cacau em pó e 1 colher de chá de chia ou 200ml de água + 1 colher de sopa de aveia + 1 fruta + 1 colher de chá de gergelim branco e 1 ovo cozido

ou 300ml de suco verde (receita do café) + 1 bolinha assada de carne moída com aveia e azeite

Jantar:

Sopa detox: 1 xícara de abóbora, 1 inhame pequeno, gengibre ralado, 1 dente de alho, sal e ervas. Cozinhe e bata no liquidificador. Acrescente 1 bife picadinho

Omelete com 3 ovos, vegetais picados, cúrcuma e salsa

Ceia:

Chá de lavanda + 1 kiwi

ou chá de melissa + 1 banana com canela

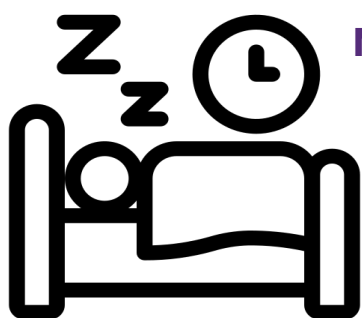
ou chá de mulungu + 1 ft de abacaxi com chia

ou chá de maracujá + 20g de chocolate 70% cacau



LISTA DE COMPRAS BÁSICA (PARA CASAL)

- Ovos (2 dúzias)
- Frango, carne moída e peixe (500g de cada)
- Arroz integral e feijão azuki ou comum
- Abóbora, inhame, couve, brócolis, espinafre, cenoura, pepino, maçã verde
- Abacate, banana, maçã, mamão, abacaxi
- Castanhas-do-pará, chia, linhaça, aveia
- Azeite de oliva, cúrcuma, gengibre, alho, salsa, hortelã
- Chás: camomila, lavanda, alecrim
- Cacau em pó



MANUAL DO SONO FÉRTIL

Por que o sono importa?

Durante o sono profundo, seu corpo libera melatonina, reduz cortisol (o hormônio do estresse) e regula a produção hormonal — tudo isso influencia diretamente na ovulação, qualidade do endométrio e da fertilidade.

Dormir mal = corpo em alerta = fertilidade em pausa.

5 Passos para ativar o Sono Fértil:

1. Desligue telas 1h antes (evite luz azul que inibe a melatonina)
2. Use luz âmbar ou vermelha ou velas após 20h
3. Durma antes das 22h30 — sono antes da meia-noite é mais reparador
4. Respiração 4-7-8: inspire por 4s, segure por 7s, expire por 8s. Faça 3x
5. Óleo essencial de lavanda nos pulsos e travesseiro

Se não fizer: você perde a fase onde o corpo se autorregula — e isso dificulta sua resposta ao plano fértil.

RITUAL DA CARTA DE RECONEXÃO

Por que fazer?

Seu corpo não é uma máquina de reprodução. Ele é vivo, sensível, inteligente. Guardou emoções, frustrações, memórias. Escrever para ele é curar a relação.

Motivos para escrever:

Pedir perdão por ignorar sinais

Agradecer por tudo que suportou

Assumir um novo compromisso

Expressar o desejo de ser mãe com amor, não com cobrança

Exemplo de trecho:

“Corpo, eu me desculpo por ter te empurrado quando você só precisava de cuidado. Por ignorar seu cansaço, sua dor, seu medo. Agora eu quero te ouvir, te nutrir, te preparar para gerar com leveza e consciência.”

Escreva com alma. Guarde com carinho. Ele vai sentir.



CHECKLIST ANTIPARASITAS

Sinais comuns de vermes ou fungos:

- Coceira anal ou vaginal
- Gases e inchaço frequente
- Fadiga sem motivo
- Candidíase de repetição
- Dificuldade de emagrecer
- Muco espesso ou ausente

Parte prática da desparasitação:
Duração sugerida: 7 dias seguidos

1. Chá Antiparasitário:

200ml de água
1 colher (chá) de cravo-da-índia
1 colher (sopa) de semente de abóbora
5 folhas de hortelã

Ferva os ingredientes por 5 minutos. Coe e tome morno em jejum.

2. Shot Matinal de Alho e Limão:

1 dente de alho amassado
Suco de 1/2 limão
100ml de água morna

Tome logo ao acordar (pode adicionar própolis)

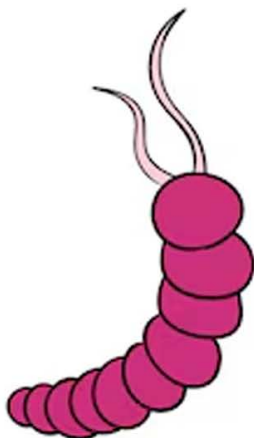
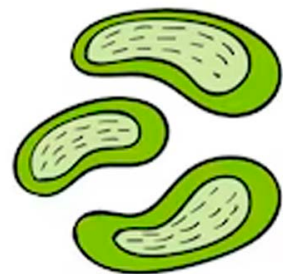
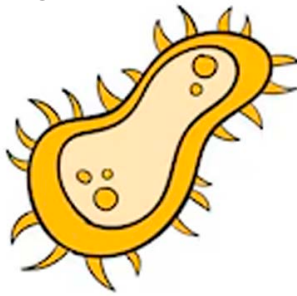
3. Própolis:

5 a 10 gotas, 2x ao dia (manhã e noite)

4. Alimentos Antiparasitários ao longo do dia:

Alho cru (amassado no almoço ou jantar)
Sementes (girassol, abóbora) como lanche ou topping de salada
Gengibre ralado em sucos, chás e sopas
Evitar açúcar refinado e farinha branca totalmente durante o período

Dica: Caso sinta desconforto nos primeiros dias (cansaço, intestino solto ou gases), é sinal de que o corpo está reagindo. Aumente a hidratação e logo poderá ter seu protocolo personalizado.



ANÁLISE DE TOXINAS NO LAR

Por que isso importa?

Plásticos, cosméticos e produtos de limpeza com toxinas são disruptores endócrinos — eles desequilibram seus hormônios e impactam sua fertilidade silenciosamente.

O que observar primeiro:

Priorize troca de plásticos (principal fonte de BPA)

Cosméticos: troque o desodorante com alumínio e protetor solar

Limpeza: comece pelos produtos usados na cozinha e banheiro

O que causa se não fizer:

Desregulação hormonal

Baixa imunidade

Irritações de pele e mucosas

Sua casa também precisa estar fértil.

PARA O CASAL: CÓDIGO FÉRTIL A DOIS

Por que incluir o parceiro?

Porque o esperma é 50% da equação fértil. E a conexão emocional é 100% do terreno. Um casal alinhado no processo têm mais chances, mais força e menos peso individual.

Se for o parceiro lendo isso:

Talvez você ache que essa parte é só dela.

Mas aqui está a verdade: o seu corpo, suas escolhas e sua energia também fazem parte da concepção.

Práticas:

- Alimentem-se igual por 7 dias
- Pratiquem toque sem foco sexual
- Caminhem juntos ao pôr do sol
- Troquem cartas ou mensagens de apoio e intenção
- Durmam cedo, juntos

Fertilidade é parceria. Começa na intimidade emocional. Façam o que for possível dentro da realidade de vocês. Tudo a nível personalizado é feito de acordo com o momento e possibilidades. Sejam leves com o processo e não pirem.



CÓDIGO SER MÃE

O PRÓXIMO PASSO: AULA 2 O CÓDIGO COMPLETO

Você deu um passo poderoso. Mas é essencial entender: esse material, por mais completo e profundo que seja, não substitui o acompanhamento completo, com estrutura, acompanhamento próximo e apoio personalizado.

A verdade é que o seu corpo precisa de tempo, direção e continuidade. Uma semana de práticas é o despertar. Mas é a jornada que transforma.

Na próxima aula, eu vou abrir o Código Ser Mãe — os 5 pilares que sustentam essa nova lógica fértil. E vou mostrar por que o acompanhamento da Rota da Fertilidade é o que potencializa tudo isso.

Não pare aqui. Esse é só o primeiro passo de uma travessia mais profunda. Acolher seu corpo é lindo — mas guiá-lo com método e presença é o que realmente muda os resultados.

Nos vemos na Aula 2. E que você escolha seguir — com clareza, apoio e direção real.

