



CÓDIGO SER MÃE

MONIELE CUNHA

Oi, futura mamãe, tudo bem?

Hoje tivemos uma live daquelas que viram chave.

Se você ainda não assistiu, vale parar e ver assim que puder — porque o que eu ensinei ali pode ser o ponto de virada que o seu corpo está esperando.

Essa é uma das aulas do nosso mês de Aquecimento para o Código Ser Mãe — e o tema de hoje foi: “Detox pra Fertilidade: O que Funciona e o que é Puro Marketing.”

O que você vai entender nessa aula:

Muita gente ainda acha que detox é suco verde, jejum, chás e cápsulas.

Mas eu te mostrei que:

*“Detox não é esvaziar. É preparar.
É o que prepara o corpo para gerar...
é também comida de verdade.”*

Seu corpo precisa de nutrientes para trabalhar, desintoxicar e abrir espaço pra vida.

Se ele não se sente seguro, ele não ovula com qualidade.

E isso não é crença.

É fisiologia, é ciência. É cuidado real.

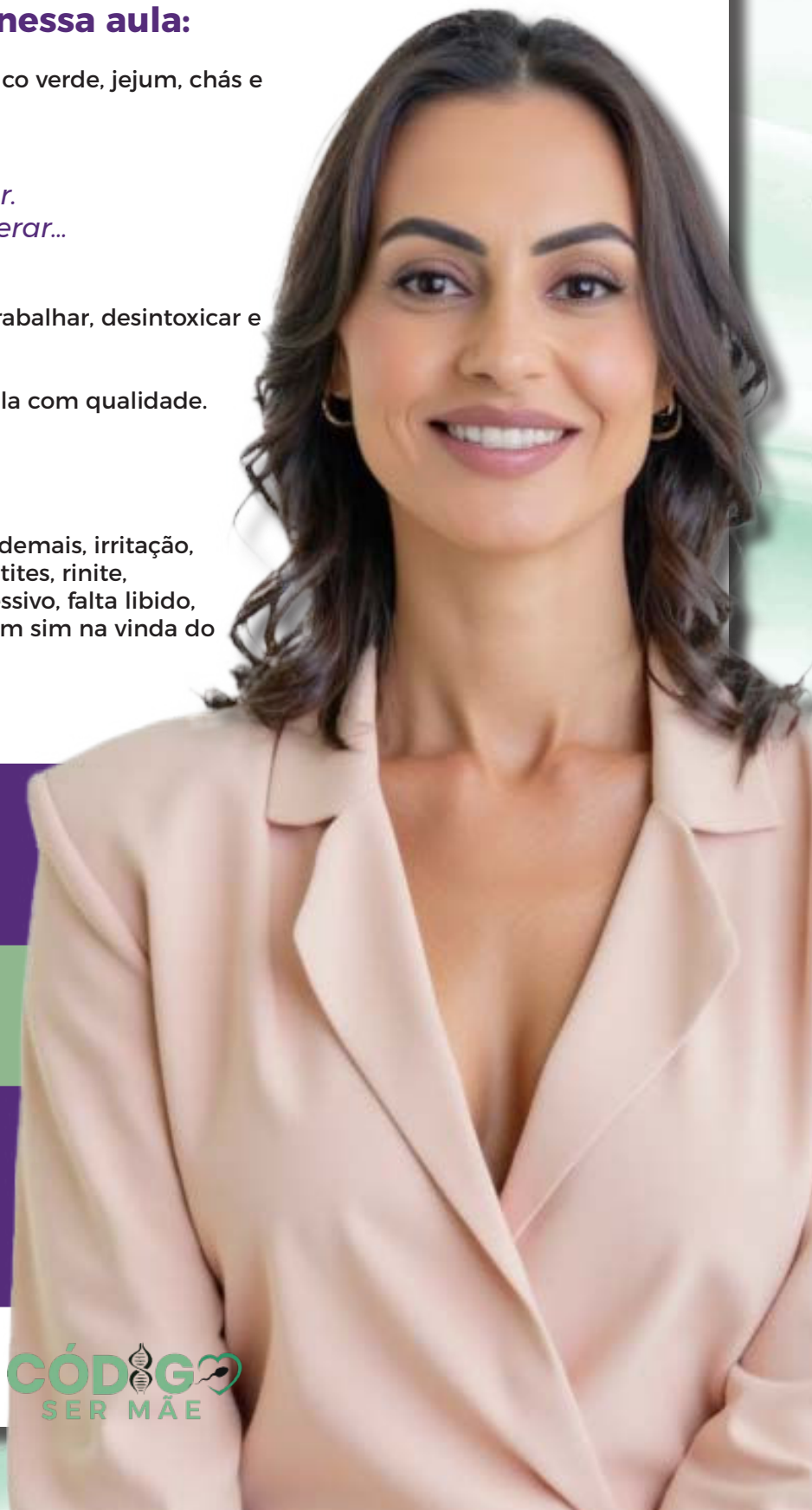
Sintomas:

escapes, colocas, intestino preso, solto demais, irritação, ansiedade, compulsão, inchaço, dermatites, rinite, sinusite, queda de cabelo, cansaço excessivo, falta libido, dor cabeça não são normais e impactam sim na vinda do seu bebê.

O teste que te ensinei hoje para saber se sua digestão vai bem e se seu corpo consegue fazer detox:

Amanhã cedo, em jejum:
1 copo de água morna + 5 gotas de limão

Se sentir arroto, enjoo ou azia é sinal de digestão fraca.
E sem digestão boa... não há detox.
Não há fertilidade.



Sugestão Cardápio Fértil

1 Dia Simples e Potente

Esse cardápio é pra te ajudar entender como sair do estado de alarme e começar a nutrir seu terreno:



Café da manhã

2 a 3 ovos mexidos
1 colher de azeite ou tahine
Chá de alecrim ou camomila
Batata doce ou inhame ou fruta com aveia ou psillium

Almoço

Arroz (branco ou integral) com lentilha ou feijão (de molho por 24h)
Frango desfiado ou peixe assado ou carne vermelha cozida magra
Saladinha de folhas amargas (rúcula, couve) com limão e azeite
1 fruta



Lanche da tarde

1 banana amassada + 1 colher de aveia + 1 ovo
grelhar na frigideira
Canela por cima
Chá de capim-limão ou camomila

Jantar

Sopa simples de abóbora com carne moída
Couve refogada com alho
Chá maracuja com melissa pra dormir



CÓDIGO SER MÃE

Esse é um exemplo de um dia pra você começar a sua nova experiencia e entender a base do que você precisa para preparar o corpo e dar espaço ao que quer nascer.

E esse é só o começo. Existem inumeras possibilidades que cabem no seu bolso, nas suas preferencias e tambem nas suas reais necessidades.

Nas próximas lives,
vamos mais fundo.



**Assiste a live de
hoje e se prepara.**

Porque o evento O Código Ser Mãe tá chegando – e nele, eu vou te mostrar a Rota completa da fertilidade consciente.

Com carinho,
Moniele

