



**CÓDIGO**  
SER MÃE

**ENGRAVIDAR APÓS OS 30 OU 40:  
CADA PASSO QUE VOCÊ PRECISA  
SABER**

MONIELE CUNHA

Hoje foi a nossa última aula do aquecimento que antecede nossa jornada— e eu posso dizer com o coração cheio: foi uma das mais importantes. Falei sobre um tema que afeta milhares de mulheres e que carrega muitos mitos: engravidar após os 30 ou 40 anos.

## E nessa live, eu ensinei exatamente:

### ***O que realmente muda no seu corpo com a idade***

A reserva ovariana diminui, sim. Mas isso não é o fim da linha.

A qualidade dos seus óvulos pode ser protegida e até melhorada com alimentação, detox e nutrientes certos.

Trouxe dados da OMS e estudos que mostram como o estilo de vida tem impacto direto na sua capacidade de engravidar.

### ***O que a ciência já sabe e quase ninguém te conta:***

Seus óvulos se renovam a cada 3 meses — e você pode agir para que essa nova safra venha mais saudável.

O que mais afeta sua fertilidade hoje não é só a idade, mas sim: inflamação, estresse, toxinas, má nutrição, sono ruim, intestino desregulado e desequilíbrios hormonais.

## ***O passo a passo da Rota da Fertilidade que eu aplico em mulheres com mais de 30, 35, 40 e até 45 anos:***

### ***1. Fase de Limpeza:***

- Retirar metais pesados, vermes, fungos, toxinas dos produtos de uso diário (vou ensinar na aula 1 do Código Ser Mãe)
- Cardápios detox, chás específicos, ajuste do sono, relacionamentos e hábitos que atrapalham o corpo a conceber (teremos 1 presente surpresa na aula 1 pra fazer)
- Foco total nos 12 pilares da fertilidade: hormônios, alimentação, mente, intestino, imunidade, fé, poluentes, entre outros.

### ***2. Fase de Preparação:***

- Exames estratégicos que vão muito além do FSH ou AMH: inflamação, tireoide, insulina, vitaminas, intestino.
- Cardápios funcionais, vitaminas bioativas, fitoterápicos, antioxidantes.
- E sim, o parceiro também entra em toda a Rota: cuidamos da saúde em geral dele e de tudo que envolve a qualidade dos espermatozoides, porque fertilidade é do casal!

### ***3. Fase de Retoque:***

- Para quem não engravidou após 90 dias: novos exames, ajustes mais específicos, olhar multidisciplinar e tudo replanejado com foco total na vitória( nosso acompanhamento é OURO)

Ensinei também:

- Por que a sua pele, seus cosméticos e seus hábitos de autocuidado estão diretamente ligados à sua fertilidade.
- Que tipo de exame pedir, o que observar no seu muco, no seu ciclo, na sua ovulação.

### ***E falei a verdade que liberta:***

“Não dá mais pra tentar sozinha. Não dá pra confiar só na sorte ou no tempo. Fertilidade é estratégia. É ação. É corpo e alma. É ciência e fé andando juntas.”

Se você perdeu essa live, volte e assista com atenção.

Essa é UMA DAS aulas mais transformadoras antes do evento.



E agora chegou o momento mais esperado:

Dias 30 de junho, 1 e 2 de julho, acontece o evento gratuito, AO VIVO e 100% online:

# CÓDIGO SER MÃE

Será o maior evento dos últimos tempos para mulheres que desejam engravidar com saúde, consciência e preparo – mesmo após os 30 ou 40.

***Eu vou abrir o que nunca abri antes.***

***Você vai entender por que tudo começa antes do positivo.***

E quem estiver comigo até o final... vai receber presentes e oportunidades únicas.

Se você sente que esse é o seu momento... é porque é mesmo. Nos vemos lá.

Com todo meu amor,  
Moniele ☐