



**CÓDIGO**  
SER MÃE

**HORMÔNIOS E FERTILIDADE!**

MONIELE CUNHA

# ***Futura Mamã, se você chegou até aqui é porque sente que seu corpo está tentando te contar algo... E você não pode mais ignorar.***

Hoje na live, falamos de verdades que poucos profissionais sabem ou têm coragem de falar. Se seus hormônios estão desregulados... existe uma causa.

Eles não bagunçam sozinhos. E não, o problema não é seu corpo que não quer funcionar. É o seu corpo gritando:

- “Eu tô inflamado.”
- “Tô intoxicado.”
- “Tô exausto, sem nutrientes, sem energia...”
- “Aqui dentro não está seguro pra gerar uma vida... ainda.”

E não adianta jogar indutor, progesterona sintética, anticoncepcional ou hormônio isolado achando que vai resolver.

- ✗ Isso não trata a causa.
- ✗ Só mascara o problema.
- ✗ E pode te custar tempo, dinheiro, esperança... e saúde.

## **SEU SONHO IMPORTA.**

### **ENTENDA SEUS HORMÔNIOS!**

#### **Por que o estrogênio fica alto?**

Fígado intoxicado, não consegue eliminar hormônios.  
Intestino ruim, cheio de disbiose, faz o corpo reabsorver estrogênio.  
Gordura abdominal (ela produz estrogênio!).  
Estresse e noites mal dormidas (cortisol alto rouba progesterona).  
Uso de cosméticos, velas, plásticos, produtos cheios de xenoestrogênios.

#### **Por que a progesterona fica baixa?**

Porque o corpo está lutando pra sobreviver, não para gerar.  
Sem ovulação = sem progesterona.  
Inflamação, estresse, intestino, fígado ruim = progesterona despenca e não segura o bebê.  
Repor progesterona sintética não ajuda se o corpo não absorve r- risco de perder mais uma vez fora os efeitos colaterais do uso errado.

#### **Eixo LH e FSH desequilibrado?**

Se o LH está 2x maior que o FSH, isso é SOP, inflamação, resistência à insulina.  
Se o FSH é muito maior que o LH, é sinal de falência ovariana, reserva baixa, eixo exausto.



## Faça o teste agora - Seu corpo está pedindo socorro?

### Responda com SIM ou NÃO:

- Sente muito cansaço, fadiga ou sono ruim?
- TPM intensa, inchaço, irritabilidade, dor?
- Menstruação desregulada, muito muco ou quase nenhum?
- Queda de cabelo, acne, pêlos em excesso ou ressecamento?
- Dificuldade de emagrecer, barriga que não sai?
- Tem ansiedade, angústia ou sente que vive no modo alerta?

Se respondeu SIM para 2 ou mais, seu corpo está pedindo socorro hormonal e metabólico. E não é remédio que resolve. É limpar, desinflamar, nutrir e preparar seu terreno biológico. Remédio é a cereja do bolo e quando precisa. Muitas vezes não vai precisar porque o corpo que segue uma Rota da Fertilidade fica equilibrado e trabalha de forma fértil, ou seja - engravida.

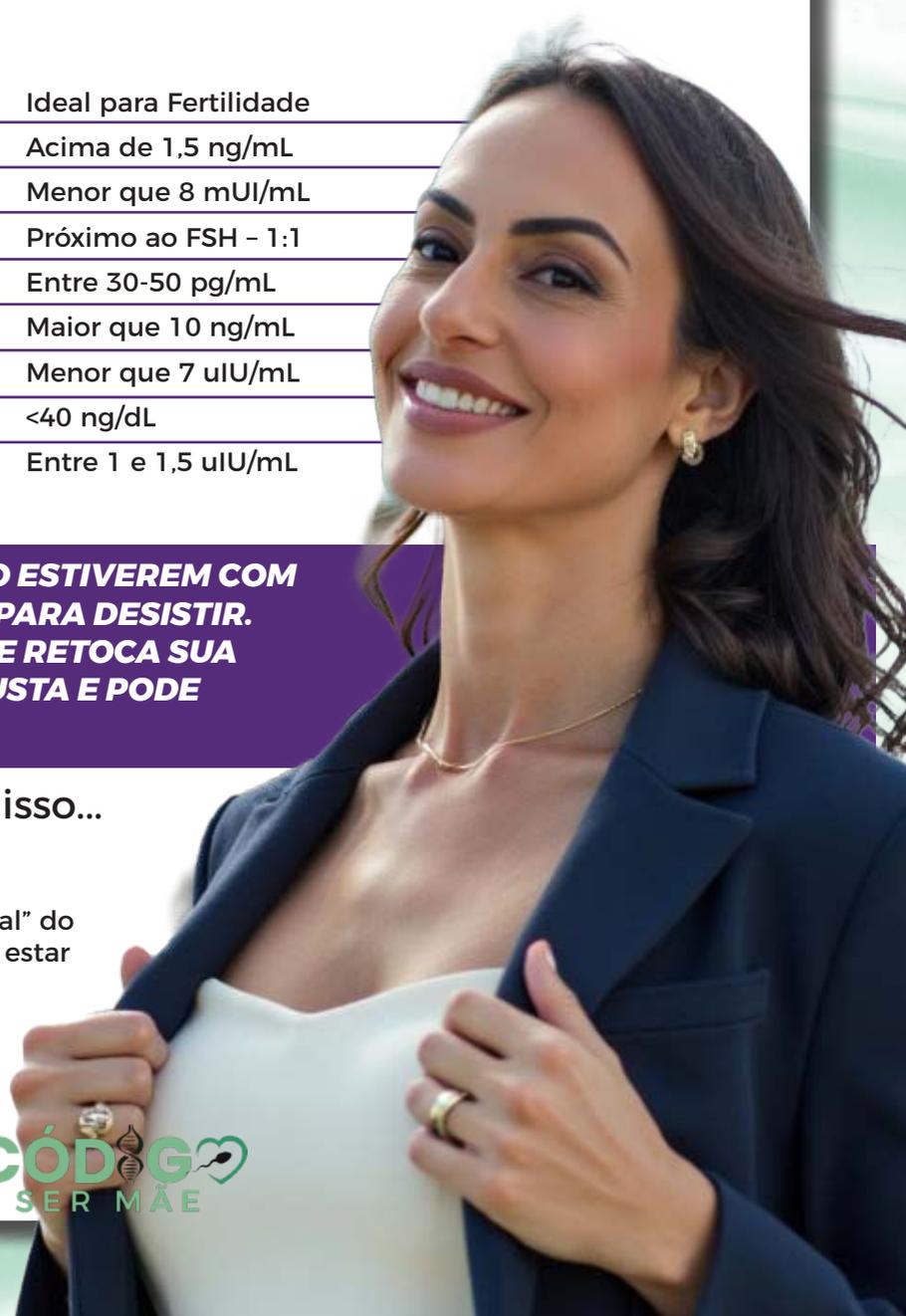
## VALORES IDEAIS DOS SEUS HORMÔNIOS Guia Prático!

Hormônio	Ideal para Fertilidade
AMH (Antimülleriano)	Acima de 1,5 ng/mL
FSH (D2-D4)	Menor que 8 mUI/mL
LH (D2-D4)	Próximo ao FSH - 1:1
Estradiol (D2-D4)	Entre 30-50 pg/mL
Progesterona (7 dias após ovulação)	Maior que 10 ng/mL
Insulina em jejum	Menor que 7 uIU/mL
Testosterona total	<40 ng/dL
TSH (tireoide)	Entre 1 e 1,5 uIU/mL

**PORÉM, SE OS SEUS EXAMES NÃO ESTIVEREM COM ESSAS TAXAS, NÃO É SENTENÇA PARA DESISTIR. QUANDO VOCÊ LIMPA, PREPARA E RETOCA SUA FERTILIDADE, SEU CORPO SE AJUSTA E PODE GERAR SUE BEBE.**

**Se ninguém nunca te falou isso...  
AGORA VOCÊ SABE!**

O exame pode até estar dentro do "normal" do laboratório, mas isso não é o mesmo que estar fértil e na quantidade ótima para gestar. O laboratório olha pra doença. Eu te ensino a olhar pra vida, pra gerar uma vida.



# CÓDIGO SER MÃE

## **E agora? Qual o caminho?**

Desinflamar.  
Limpar fígado, intestino, cortisol, insulina.  
Nutrir os hormônios.  
Regular o terreno biológico.

Eu sei que ninguém te falou isso antes, mas fica em paz, vira a página e vamos juntas reescrever essa história. Vai dar tudo certo.

E é exatamente isso, esse passo a passo completo da Rota da Fertilidade que eu vou te ensinar no Evento Código Ser Mãe!

**ESTÁ no grupo?  
Então tá no lugar certo.  
Mas agora... precisa agir!**

**Seu bebê não vem por sorte.  
Vem por decisão, ação  
e preparação.**

Nos vemos no evento!  
Porque o seu bebê já existe... ele só tá esperando você preparar o terreno certo pra ele chegar.

Com amor,  
Moniele

