CÓDIGO SER MÃE

A DIETA DA FERTILIDADE QUE POUCA GENTE TEM CORAGEM DE FALAR E VOCÊ PRECISA SABER

MONIELE CUNHA

“Esse encontro é só uma aula de aquecimento, pra você começar a abrir seus olhos, sua consciência e entender que existe um caminho que talvez ninguém te contou até hoje.
No Código Ser Mãe, você terá acesso a um mapa completo, profundo, organizado exatamente como guiamos nossas pacientes que hoje estão com seus bebês no colo.
Aqui é só o começo. O Código vai ser uma virada de chave na sua história.

Reflexão Inicial:

“Talvez você ache que já tentou de tudo... Mas deixa eu te perguntar:
Você já olhou para sua alimentação não só como saúde, mas como a chave que acende — ou apaga — sua fertilidade?
Porque tem coisas que você está colocando no seu prato, sem saber, que estão te distanciando do seu positivo — e que nenhum tratamento é capaz de corrigir se seu corpo não estiver preparado.”

Seu corpo e o celular:

Seu corpo funciona como um aplicativo de celular.
Se você está rodando com pouca memória, excesso de lixo digital, arquivos pesados, ele trava, fica lento, não funciona, dá bug.
Seu organismo é igual. Se está cheio de toxinas, inflamações, carências nutricionais, seu sistema reprodutivo trava. E não importa quantas vezes você clique no botão ‘tentar engravidar’... ele não executa o comando.
O problema não é no sistema. É no excesso de lixo acumulado e na falta de atualizações certas.

O que te atrasa sem você perceber:

Comer sem consciência: açúcar, farinhas, alimentos industrializados, excesso de cafeína e álcool.
Dietas da moda: jejum longo, cetogênica feita sem acompanhamento, restrição de carboidratos — tudo isso sinaliza pro seu corpo: “Agora não é hora de gerar uma vida, é hora de sobreviver.”
Sono irregular, intestino preso ou solto, estresse acumulado — tudo isso rouba energia da fertilidade.

Fertilidade Masculina — Ele também precisa:

A alimentação do parceiro é 50% do positivo.

Comer carnes processadas, fast food, refrigerantes, doces diminui pela metade a qualidade do sêmen.

Dieta rica em antioxidantes, peixes, vegetais, gorduras boas aumenta motilidade, morfologia e vitalidade dos espermatozoides.

Se você limpa e ele não, o casal segue travado.

CÓDIGO SER MÃE

Teste Prático de Pontuação – Como Está Sua Fertilidade Hoje?

Anota de 0 (muito ruim) a 10 (ótimo) para cada pergunta:

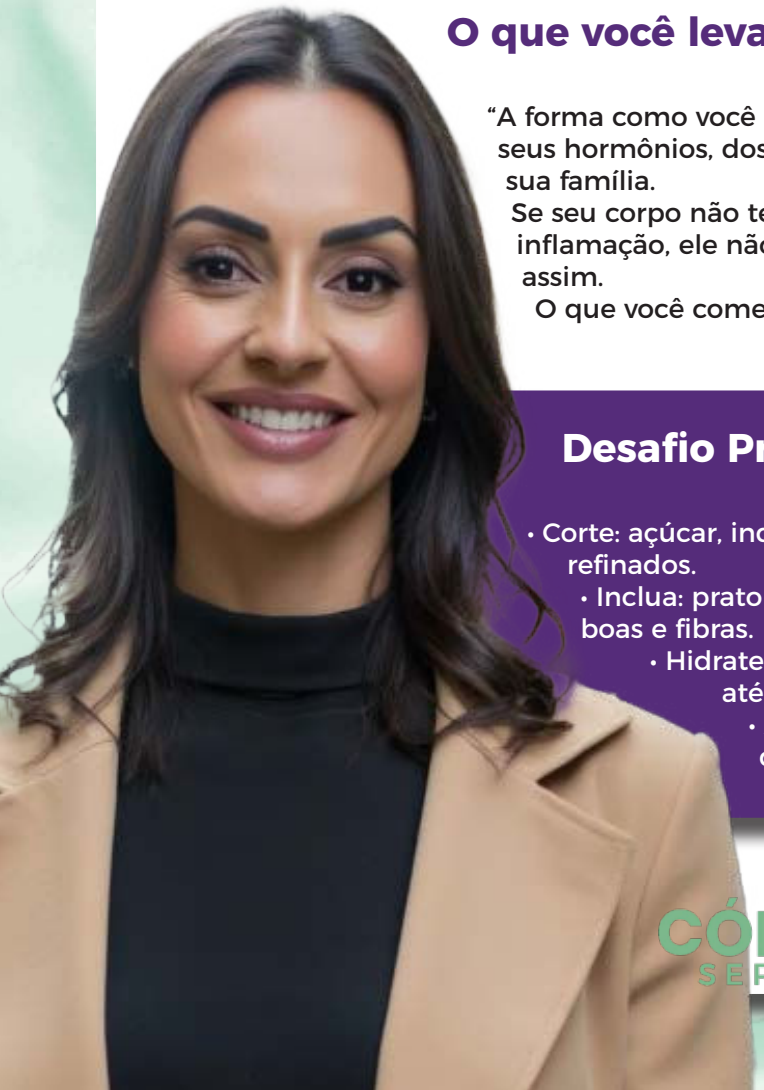
1. Seu intestino funciona todos os dias, sem gases, inchaços ou desconfortos?
2. Sua energia é constante ao longo do dia, sem picos de fadiga?
3. Seu sono é profundo, restaurador, você acorda descansada?
4. Você sente que está nutrida ou vive pulando refeições, fazendo jejum, dietas restritivas?
5. Você consome alimentos ultra processados, açúcar, farinha, café em excesso, álcool?
6. Seu parceiro tem uma alimentação saudável, rica em nutrientes, ou vive de junk food, álcool, refrigerantes?

Soma os pontos:

50–60:
Seu corpo está receptivo, mas ajustes finos são essenciais.

35–49:
Atenção! Sua fertilidade está pedindo socorro, mas é reversível com ajustes certos.

Abaixo de 35:
Seu corpo está em modo de alerta. Antes de qualquer tratamento, é fundamental construir um terreno fértil.



O que você leva dessa aula:

"A forma como você se alimenta é literalmente a matéria-prima dos seus hormônios, dos seus óvulos e dos espermatozóides que vão gerar sua família.
Se seu corpo não tem energia limpa, nutrientes certos e baixa inflamação, ele não libera essa energia para gerar uma vida. Simples assim.
O que você come todo dia ou ativa sua fertilidade... ou bloqueia ela."

Desafio Prático da Semana:

- Corte: açúcar, industrializados, excesso de café, álcool, farinha, óleos refinados.
- Inclua: prato colorido com vegetais, proteínas limpas, gorduras boas e fibras.
- Hidrate-se, movimente-se, respire profundamente e durma até 22h.
- Anote como se sente: energia, sono, humor, fome, disposição.

CÓDIGO SER MÃE

E por que você precisa estar no

CÓDIGO SER MÃE

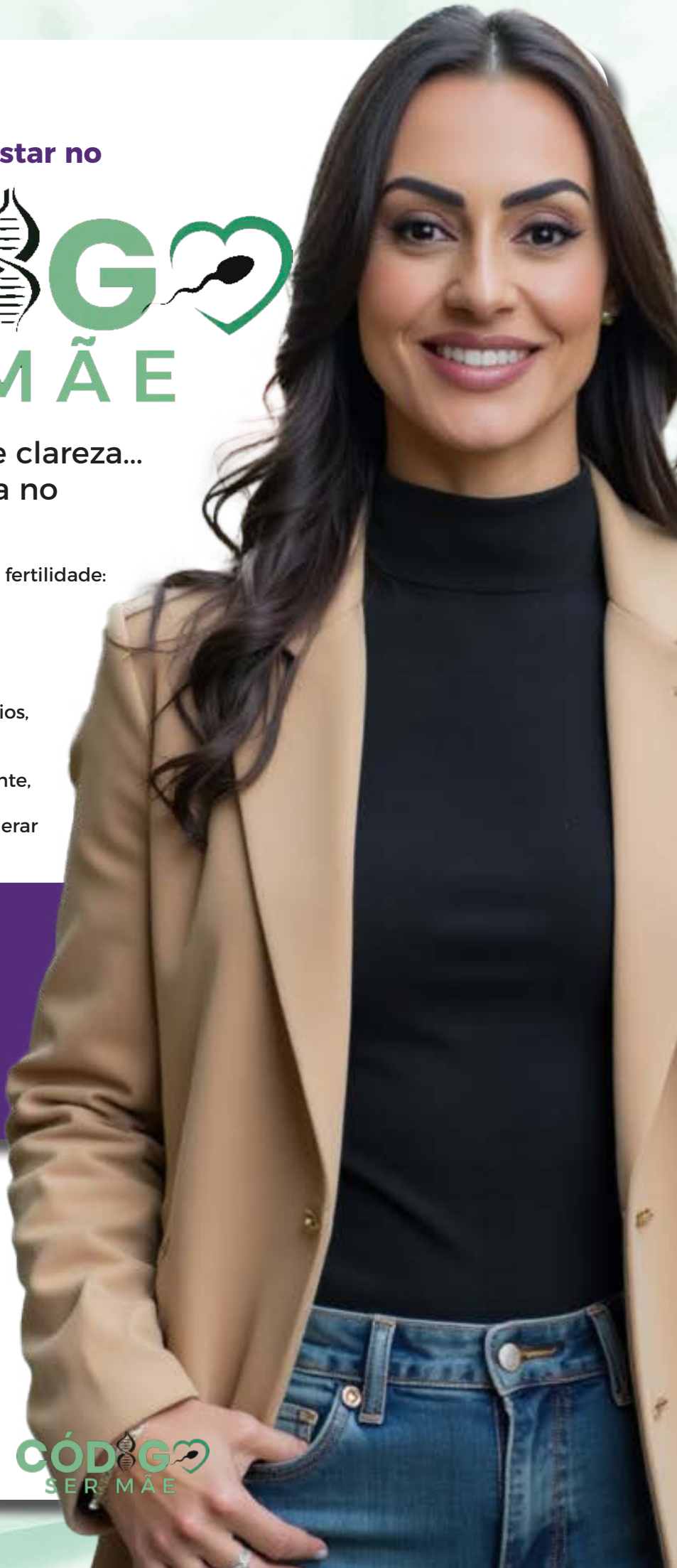
Se essa aula já te trouxe clareza... imagina o que te espera no Código.

Lá, eu te mostro o mapa completo da fertilidade:

- Dieta personalizada.
- Como montar sua rota fértil.
- Entender seus exames, seus hormônios, sua realidade.

E, sim, lá você poderá ser nossa paciente, acompanhada de forma individual, cuidada, nutrida e conduzida pra acelerar seu positivo.

Essa é só uma aula de aquecimento.

O Código Ser Mãe é a transformação que você nunca recebeu.

Se você sonha, seu corpo pode. Agora só precisa do caminho certo.