ANSIOSA, INFLAMADA E DESESPERADA

O CÓDIGO ESTÁ QUASE COMPLETO... E LOGO VOCÊ PODERÁ SEGUIR ACOMPANHADA.

MONIELE CUNHA

Hoje eu te mostrei como a ansiedade e a inflamação escondida são dois dos maiores ladrões do seu positivo.

E o pior: às vezes elas estão presentes até nas suas escolhas que parecem saudáveis.

ENTENDA O QUE ESTÁ ACONTECENDO NO SEU CORPO

Quando você vive em estado de alerta constante:

- Seu cérebro ativa o eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal).
- O corpo libera cortisol em excesso.
- Isso inibe a produção de progesterona, essencial para ovular, fixar o embrião e manter a gestação.

Também reduz serotonina, bagunça o sono e aumenta a inflamação celular.

E o pior: o corpo entende que não é seguro gerar uma vida agora. Ele te protege da gravidez como se fosse um "perigo".

ALIMENTOS QUE AUMENTAM SUA ANSIEDADE E INFLAMAÇÃO

Evite especialmente no fim do dia:

- Açúcar escondido (barrinhas "fitness", granola industrial, sucos prontos)
- Café ou chocolate ao leite à noite
- Glúten refinado (pães brancos, massas sem fibras)
- Queijos amarelos (liberam tiramina, que agita o cérebro)
- Adoçantes artificiais e bebidas "zero"

Esses alimentos aumentam adrenalina e dificultam a liberação de melatonina, o hormônio do sono reparador.

CÓDIGO SER MÃE

O QUE EU INDIQUEI NA LIVE PRA VOCÊ APLICAR HOJE AINDA:

1. Ritual de Respiração 4-7-8

- Inspire por 4s
- Segure por 7s
- Solte lentamente por 8s

Repita 4 ciclos antes de dormir ou em momentos de agitação

2. Ceia calmante que nutre sua fertilidade

- 1 banana prata amassada
- 1 colher de chá de psyllium (limpa o intestino)
- 1 kiwi picado (rico em serotonina natural)
- 20g de chocolate 70% derretido (triptofano + prazer)

Essa ceia combate inflamação intestinal, melhora o sono e ainda acalma o sistema nervoso.
Ideal para quem tem intestino preso, ansiedade noturna ou acorda no meio da madrugada com pensamento acelerado.

3. Meus chás favoritos para reduzir ansiedade e induzir sono profundo

Camomila com capim-cidreira
base calmante e digestiva

Mulungu + maracujá
sedativo natural do sistema nervoso

Lavanda com erva-doce
reduz agitação, TPM e cólicas

Melissa pura à noite
se está com pensamentos ruminantes ou chorosa

CÓDIGO SER MÃE

Se o seu corpo está inflamado e ansioso, não importa quantas vitaminas você tome ou ovule regularmente... ele não se sentirá seguro para segurar uma vida.

Você precisa acalmar o corpo para liberar o útero.

E precisa liberar o útero para que ele receba a vida que está pronta para chegar.

Você só fica pronta quando realmente faz tudo que seu corpo precisa e segue a sua rota da fertilidade.

Não adianta atalhos, Não adianta seguir 1 dica de cada vez. Ser acompanhada é o caminho que tem ajudado milhares de casais que talvez não teriam tido a chance de serem papais porque não tinham mais tempo a perder.

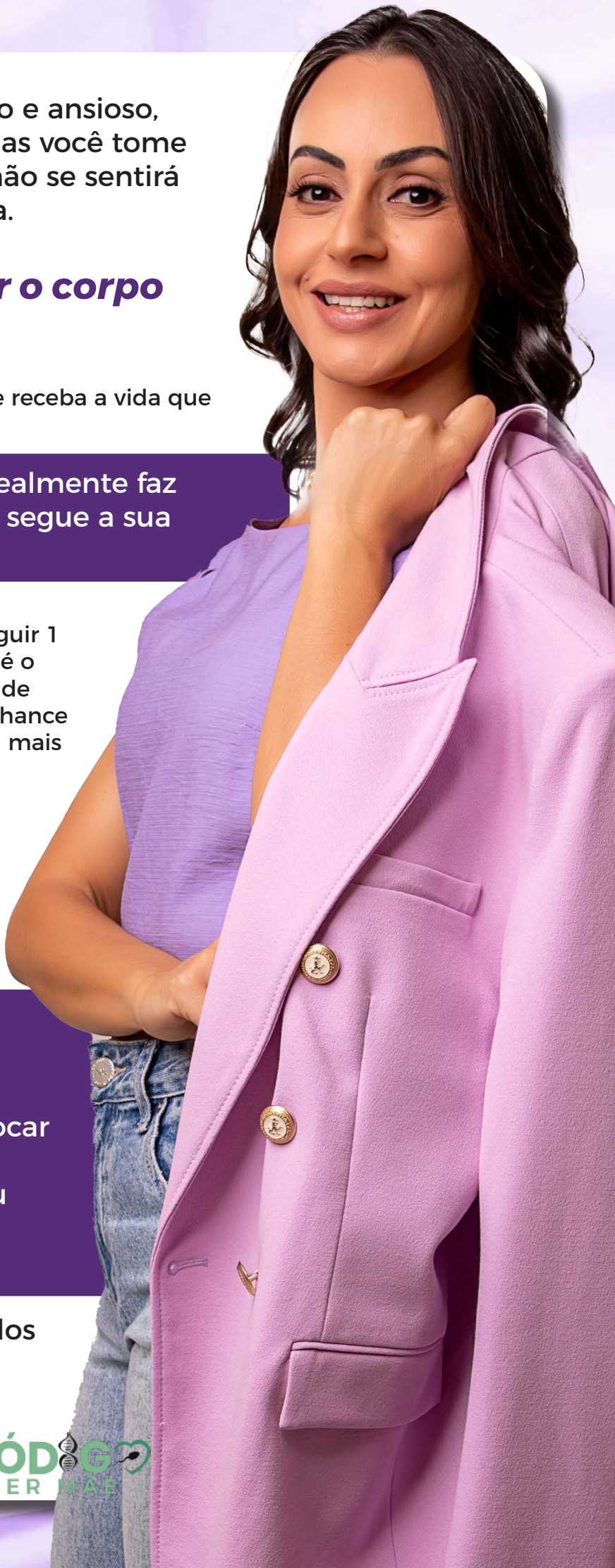
Seu tempo é precioso e da maternidade também,

Vamos juntas.

Amanhã é a LIVE 10... o Código está se completando.

E ele só funciona se você colocar em prática.
Você já sabe o caminho. E eu estou aqui pra te guiar até o positivo.

Não saia do grupo pra ter todos os avisos e links seguros.



CÓDIGO SER MÃE