



O CÓDIGO DO FUTURO PAPAI

10 ajustes para aumentar as chances da sua esposa engravidar com espermatozoides mais fortes, saudáveis e prontos para gerar um bebê!

Por Moniele Cunha

Nutricionista Integrativa, Especializada em Fertilidade de casais e Criadora da Rota da Fertilidade

O primeiro passo para Ser Pai começa aqui

Se você chegou até este guia, não é por acaso.

Dentro de você existe um desejo claro: construir sua família e viver o orgulho de ser pai.

Talvez você ainda pense que fertilidade é um assunto da sua esposa.

Mas a verdade é que 50% dos casos de infertilidade têm relação com fatores masculinos.

E a maioria dos homens só descobre isso tarde demais.

O que quase ninguém fala é que a qualidade dos seus espermatozoides pode acelerar ou atrasar esse sonho.

O seu estilo de vida, alimentação, sono, estresse e até pequenos hábitos do dia a dia podem estar travando o positivo.

Sabe qual é o melhor disso tudo?

Você não precisa esperar nem torcer pela sorte. Está nas suas mãos mudar o jogo.

Com alguns ajustes simples, mas estratégicos, é possível transformar sua fertilidade em cerca de 90 dias e dar ao seu futuro filho a melhor herança genética, emocional e de saúde que ele poderia receber.

Este e-book é o seu

Código do Futuro Papai.

Aqui não tem fórmula mágica.

Você vai encontrar ações diretas e inteligentes, que vão te colocar na liderança da sua paternidade.

Se você está pronto para assumir esse papel de protagonista, vamos começar agora.



Antes de continuar, marque quantas dessas frases você reconhece:

- () Nunca fiz um espermograma.
- () Minha alimentação tem mais fast-food do que comida de verdade.
- () Durmo menos de 6h por noite com frequência.
- () Estou acima do peso ou com barriga saliente.
- () Uso plástico ou bebo água em garrafas PET diariamente.
- () Fumo ou ingiro álcool todo fim de semana.
- () Já tentamos engravidar e não deu certo.
- () Minha esposa já fez vários exames, eu ainda não.
- () Trabalho com muito estresse.
- () Nunca pensei que meu estilo de vida pudesse impactar meu filho.

Resultado:

0 a 2: Parabéns! Você está no caminho e ainda pode melhorar.

3 a 5: Hora de ajustes finos.

6+: Alerta vermelho!

Seu estilo de vida pode estar travando o sonho da paternidade.



Ser pai começa antes do positivo

A maioria dos homens ainda acha que fertilidade é assunto feminino.

***Mas a ciência mostra:
50% dos casos de infertilidade conjugal têm
relação com fatores masculinos.***

Mesmo sem sintomas, você pode estar atrasando a gravidez sem perceber.

Foi acompanhando milhares de casais que enfrentavam desafios para engravidar que dediquei os últimos 16 anos da minha carreira à fertilidade do casal.

Sou Moniele Cunha, nutricionista e criadora da Rota da Fertilidade, um método que transforma pequenos ajustes diários em resultados reais:

- 1 Limpa toxinas e inflamações que sabotam a fertilidade
- 2 Prepara o corpo para gerar espermatozoides mais fortes e saudáveis
- 3 Retoca e otimiza a fertilidade, acelerando as chances de gravidez mês após mês

Com o corpo alinhado e a estratégia certa, você deixa de depender da sorte e assume o controle do seu positivo.

***Porque ser pai vai muito
além de gerar um
filho:***

É entregar a ele a melhor herança genética, emocional e espiritual.
E este guia vai te mostrar por onde começar.



Capítulo 1:

O Motor da Fertilidade

Imagine que seu corpo é o motor de um carro de corrida.

Seu espermatozoide é o combustível da vida.

Se o motor estiver desregulado, com peças gastas ou combustível contaminado, o carro não anda.

E aqui está o que ninguém te contou:

Esse motor pode ser ajustado!

A qualidade dos espermatozoides depende do que você coloca pra dentro e do cuidado que dá ao corpo.

Vamos preparar esse motor para acelerar rumo à paternidade.

Capítulo 2:

10 Ajustes do Futuro Papai

1. Alimentação Inteligente

Evite: industrializados, embutidos, álcool e gorduras ruins.

Prefira: carnes brancas, vegetais, azeite, frutas variadas inclusive abacate, sementes e castanhas.

Nutrientes essenciais: zinco, selênio, vitamina C, folato, B12, Vitamina C, D e E – importantes para espermatozoides saudáveis.

2. Sono Restaurador

Sono de qualidade aumenta a produção de testosterona e espermatozoides.

Durma pelo menos 7 horas por noite e deite sempre que possível antes das 23h, caso contrário, precisará de mais ajustes com seu cortisol e melatonina.

3. Exercício com Propósito

Evite exageros que podem atrapalhar a recuperação muscular;

Faça musculação + aeróbico 4 - 5 vezes por semana e fuja do sedentarismo.

4. Estresse Sob Controle

Estresse crônico aumenta o cortisol, prejudicando o volume e a qualidade dos espermatozoides.

Inclua momentos de silêncio, esporte e contato com a natureza.

5. Hidratação Sem Plástico

Evite garrafas PET e potes plásticos (liberam ftalatos que desregulam hormônios).

Prefira vidro ou inox e ingira um volume de água $40\text{ml} \times \text{seu peso (em kg)} = X \text{ ml}$.

6. Intestino Saudável = Fertilidade

Intestino inflamado ou preso dificulta absorção de nutrientes vitais.

Invista em fibras, probióticos e hidratação. Homens também devem comer salada e legumes.

7. Exames de Sangue Funcionais

Avalie: testosterona total e livre, SHBG, cortisol, insulina, glicemia, vitamina D, B12, zinco, magnésio, folato e selênio.

Esses exames ajudam a entender a fertilidade além do básico.

8. Espermograma é Essencial

Avalia quantidade, mobilidade, morfologia e vitalidade dos espermatozoides.

Passo inicial em qualquer investigação, porém só ele não diz tudo sobre sua fertilidade. Junte aos exames de sangue hormonais, inflamatórios e nutricionais pra saber a realidade da sua fertilidade.

9. Mente Masculina Forte

Ansiedade e medo bloqueiam a fertilidade.

Cuide do emocional, busque apoio quando precisar.

10. Suplementação Estratégica

O passo 1 da Rota da Fertilidade é o mais importante pois te ajuda a desinflamar, desintoxicar e desparasitar seu corpo, assim o passo 2 fica mais leve e prático pra repor exatamente as vitaminas que seu corpo precisa por meio da nossa avaliação personalizada.

Nutrientes importantes: zinco, selênio, coenzima Q10, vitamina D, magnésio, B12, vitamina C, D, E e antioxidantes são fundamentais na Rota da Fertilidade.

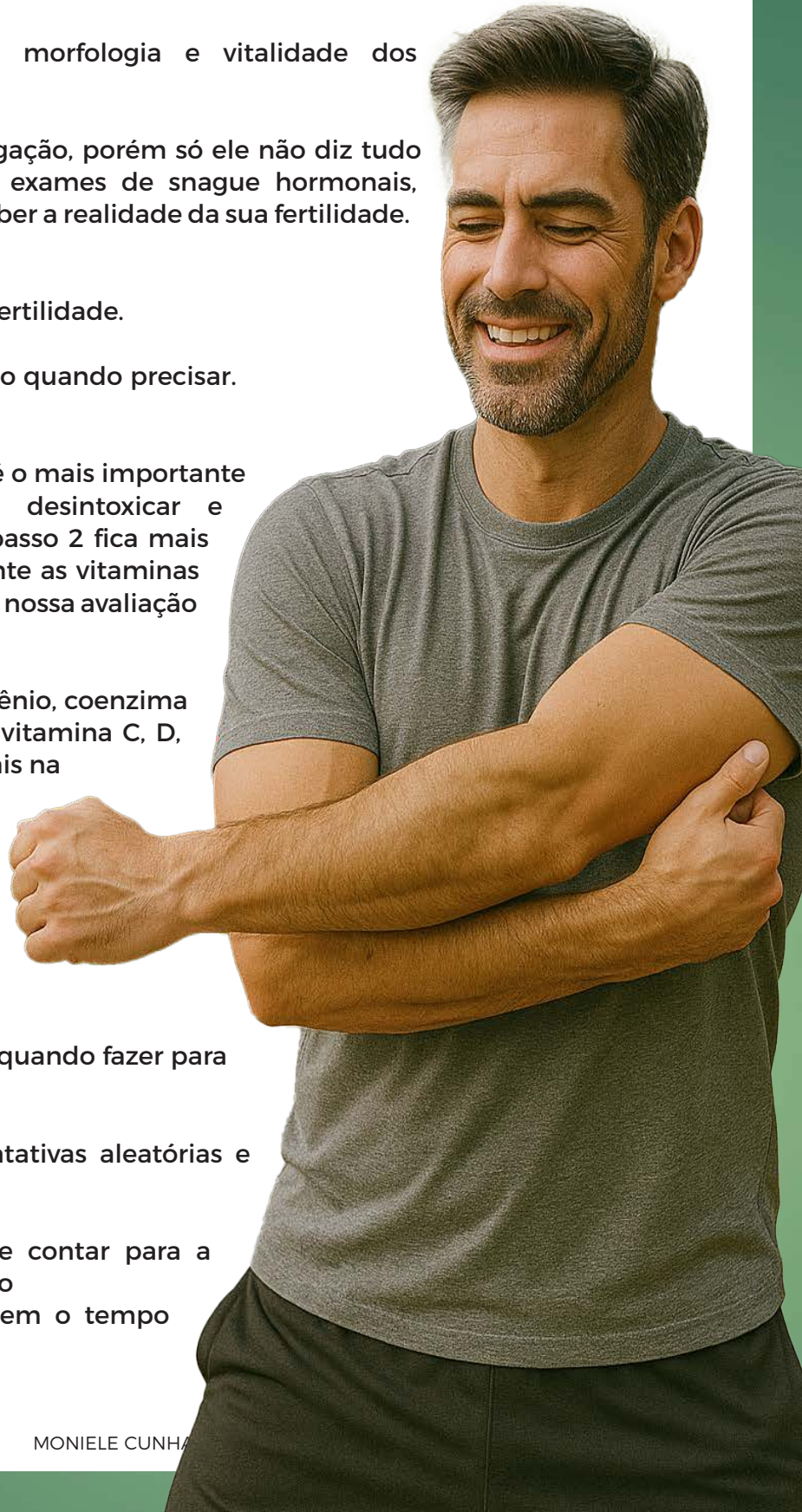
11. O Movimento que aproxima o dia do positivo

Sem estratégia, cada mês é uma incógnita.

Com o acompanhamento certo, vocês vivem uma nova realidade: Sabem exatamente o que fazer e quando fazer para fortalecer a fertilidade

Evitam meses perdidos com tentativas aleatórias e exames sem respostas

Podem imaginar o momento de contar para a família que o bebê está a caminho
Com escolhas certas, vocês sentem o tempo trabalhar a favor do seu positivo.



Capítulo 3:

Valores Funcionais Masculinos

Para garantir que o corpo do futuro papai está pronto para produzir espermatozoides de qualidade e hormônios equilibrados, é fundamental conhecer os valores funcionais dos principais exames.

Eles indicam se o organismo está em equilíbrio, longe de inflamações, deficiências ou excessos que podem atrapalhar a fertilidade.

Exame	Valor ideal (funcional)
Testosterona Total	Acima de 700 ng/dL
Testosterona Livre	Acima de 12 ng/dL
SHBG	Entre 20 e 35 nmol/L
Vitamina D	Entre 60 e 80 ng/mL
Zinco	100 a 130 microg/dL
Selênio	Igual ou maior que 140 mcg/L
Cortisol às 8h	Entre 16 e 22 mcg/dL
Homocisteína	Menor que 9 umol/L
PCR-us (Inflamação)	Menor que 0,5 mg/L

Capítulo 4:

E se formos para FIV?

Mesmo quando o casal recorre à Fertilização In Vitro (FIV), a qualidade do espermatozoide continua sendo um dos fatores mais decisivos para o sucesso do tratamento.

Por quê?

Esperma saudável é a base do embrião: Um espermatozóide com DNA íntegro e boa vitalidade aumenta as chances de um embrião mais forte e com maior potencial de desenvolvimento.

DNA danificado prejudica o embrião: Espermatozoides com fragmentação no DNA podem gerar embriões frágeis, que têm dificuldade para se desenvolver ou mesmo para implantar no útero.

Impacta diretamente na taxa de implantação: Quanto melhor a qualidade do esperma, maior a chance do embrião se fixar no endométrio, iniciando a gravidez.

Reduz riscos de falhas e abortos: Problemas na qualidade do esperma aumentam o risco de abortos espontâneos e falhas no ciclo da FIV.

PARA CASAIS QUE REALMENTE PRECISAM DA FIV:

Prepare seu corpo para a FIV, comece 90 dias antes!

O ciclo de produção dos espermatozoides dura cerca de três meses.

Cuidar da alimentação, sono, controle do estresse, e evitar toxinas durante esse período ajuda a melhorar a qualidade do esperma para o dia do procedimento.

Este cuidado é um ato de amor e coragem, um investimento que aumenta as chances de um resultado positivo e uma gravidez saudável.

Capítulo 5: Histórias Reais



Tenho 30 anos.

Moro atualmente na [redacted]
Tento engravidar a 5 anos!

No início estava tudo bem com exames, porém no meio do caminho meu marido parou de produzir espermatozoides e nós não sabíamos, então tentamos por muito tempo em vão. Agora em Maio voltamos a investigar o porque da demora: descobrimos a azoospermia, ele começou tratamento e eu fiz salpingografia e outros exames todos ok.

Nesse período conheci a Moni pelo instagram e era o que faltava pra que nós chegássemos finalmente ao nosso positivo 🥰.

Não passei por nenhuma perda gestacional.

Descobri a gravidez dia 29/09 e estou grávida de 5 semanas.

Eu e meu marido fizemos a limpeza do aquário juntos, detox de metais pesados, desvermifugação, dieta do método e vitaminas!

13:39

Posso dizer que a Moni foi uma luz no fim do túnel, realmente nos segurou pela mão e nos guiou. Eu aprendi muito! Me fortaleci muito! Voltei a ter fé e acreditar. Só tenho a agradecer. Deus sabe de todas as coisas, tudo acontece no tempo certo, isso eu nunca tive dúvidas e agora posso confirmar com toda certeza do mundo que é real! Não desistam ❤️

13:41

Olá Moni!
Tudo bem?
Que honra ouvir o seu áudio, fiquei muito emocionada, obrigada pelo carinho! ❤️

17:24

Tenho 37 anos e moro em [redacted] sou aluna do método desde outubro de 2021 e a grande dificuldade do meu positivo era o fator masculino o meu esposo tinha poucos espermatozoides e uma mobilidade ruim, melhoraram bastante após ele seguir tudo direitinho e tomar os suplementos, tivemos até uma consulta em maio online com a Nutri [redacted] onde ela ouviu a nossa história, mas antes de entrarmos no método havíamos procurado uma clínica de Fertilização e o médico nos orientou a fazer a FIV devido a minha idade e o fator masculino, mas queria melhorar o meu corpo para ser uma FIV de sucesso, portanto preparamos o nosso corpo, com as fórmulas para FIV que a Vanessa nos receitou, atividades físicas, alimentação e a nossa primeira transferência já foi um sucesso, graças a Deus e graças aos seus ensinamentos e da Vanessa, assisti todas as aulas na plataforma, acompanhava as lives, stories, etc, tivemos melhoras em todos os sentidos, poderíamos até ter engravidado naturalmente, mas devido a minha idade não quis mais esperar, continuarei com foco, tomando os suplementos, tendo alimentação saudável, etc e se Deus quiser daqui 9 meses estaremos com o bebê nos braços.

Tenho muita gratidão por vocês!! ❤️❤️

17:34

Olá eu tenho 26 anos, moro em [redacted]

As tentativas começaram no mês de novembro de 2022, até então nunca tive nenhuma perda gestacional. Descobri a gravidez na segunda dia 19/06 e tive a confirmação ontem dia 20/06 através do BETA HCG. O teste acusou 1-2 semanas. Eu iniciei a limpeza do aquário com todos os pontos certinho, percebi q precisava de alguns ajustes com meu esposo, então ele passou pelo médico e fez um tratamento pois estava com bactérias q estavam matando os espermatozoides. Eu comecei tomando as vitaminas indicadas para FM. Após passar pela nutri [redacted] ela me passou uma desparasitação para depois eu usar as vitaminas e suplementos eu fiz e nesse período de pós desparasitação eu engravidei então não comecei nem a tomar as vitaminas ainda .. o que tenho a dizer para as futuras mães é, nunca descredite que o seu milagre vai chegar, mas não espere somente em Deus façam a parte de vocês, sejam comprometidas, estudem, coloquem em prática o que é ofertado no curso da Moni, investiguem o casal, façam os ajustes necessário e acalmem o coração que no momento certo o positivo chega e é surpreendente 🥰

14:54

Olá tudo bom? Meu nome é [redacted] tenho 36 anos sou tentando a mais de dois. Meus exames Não deram nenhuma alteração do meu marido que tem varicocele e baixa motilidade de espermatozoide. O método foi muito importante porque ele conseguiu emagrecer 12 kg, melhorou a de ansiedade e também melhorou a motilidade dos espermatozoides.

12:56

Melhoramos a nossa alimentação tomamos os as vitaminas não fizemos tudo como foi pedido mas, fizemos boa parte, e graça primeiramente a Deus e ter entrado no método nos ajudou muito e hoje eu estou grávida da primeiro filho, estou de 6 semanas já comecei o pré-natal estou muito feliz! Conheci a Moni pelo Instagram, e agradeço muito a equipe são muito atenciosos me ajudarem em todas as dúvidas e que eu tive.

13:01

Bônus Exclusivo

Shake Fortificante “DNA de Campeão”

Ideal para tomar no café da manhã ou no pós-treino do esposo ou lanche da tarde:

Função:

Melhorar a qualidade dos espermatozoides, aumentar a testosterona natural, reduzir estresse oxidativo e inflamações silenciosas.

Ingredientes:

- 1 banana congelada (fonte de energia e dopamina)
- 1 colher (sopa) de semente de abóbora (zinco + magnésio = testosterona)
- 1 colher (sopa) de cacau puro em pó (rica em antioxidantes como flavonoides)
- 1 colher (chá) de maca peruana em pó (afrodisíaco natural, aumenta libido e produção espermática)
- 1 colher (sopa) de aveia (ajuda no eixo hormonal e na energia sustentada)
- 1 colher (chá) de óleo de coco ou pasta de castanha (gordura boa pró-hormonal)
- 200ml de bebida vegetal sem açúcar (amêndoas, coco ou leite de castanha)
- Opcional: 1 scoop de proteína vegetal ou colágeno (para regeneração e saciedade)

Modo de Preparo:

1. Bata tudo no liquidificador até ficar bem cremoso.
2. Sirva imediatamente.
3. Pode adicionar gelo se quiser mais refrescante.

Estratégia extra:

Tomar esse shake 3 a 5x por semana, por pelo menos 90 dias, tem impacto direto na nova “safra” de espermatozoides.



Se você chegou até aqui, já está à frente de 90% dos homens.

Mas você não precisa caminhar sozinho.

Cada mês que passa sem agir é uma oportunidade perdida para o positivo.

Em poucos meses, você pode ter espermatozoides prontos para gerar a vida que vocês tanto desejam.

Com o Acompanhamento para Engravidar para o Casal, vocês recebem um plano completo para preparar o corpo, a mente e a fé para acelerar o sonho de formar uma família.

Escuta personalizada

Ajustes práticos na alimentação, rotina e preferências

Suplementação direcionada e individualizada

Estratégias que aumentam de verdade as chances do casal em ter um bebê muito mais inteligente e saudável

Porque o melhor dia para começar a gerar seu futuro é hoje.

Esperamos vocês na próxima oportunidade.