



Detox da
Tentante



DIA 01

Apostila do Curso



BEM-VINDA AO PRIMEIRO DIA!

Após longos 12 anos de experiência na área de fertilidade, eu, Dra. Talita Melo, ginecologista, e minha parceira, Gabriela França, nutricionista, chegamos à mesma conclusão: **a falta de conhecimento é a principal causa de infertilidade**. Muitas mulheres passam anos acreditando que são incapazes de conceber, quando, na verdade, falta-lhes o entendimento sobre o próprio corpo.

Preste atenção: **o corpo feminino foi feito para gestar** — essa é a nossa missão biológica. Se você está aqui, é porque alguma peça do seu organismo não está funcionando como deveria. Portanto, para atingir o seu objetivo, é preciso descobrir exatamente qual é esse desequilíbrio.

Eu, Dra. Talita, enfrentei 7 anos de tentativas, 5 perdas gestacionais e 7 diagnósticos de infertilidade. Mesmo assim, **escolhi perseverar**, e hoje tenho o privilégio de segurar dois filhos nos braços. Foi essa jornada, marcada por tantos desafios, que me motivou a criar, em parceria com a Gabi, o **Programa Conceber** e os nossos **7 Pilares da Fertilidade**, um método que já transformou a vida de milhares de mulheres.

Agora, **eu quero que você seja a próxima**.

Seja muito bem-vinda ao 'Detox da Tentante'! Neste primeiro dia, vamos te guiar pelos diferentes obstáculos que podem estar prejudicando a sua fertilidade, desde diagnósticos e fatores hormonais até os pequenos hábitos do dia a dia.

Com carinho, Dra. Talita Melo



ATENÇÃO AO CRONOGRAMA

Prepare-se para estar conosco, ao vivo, nos 2 dias de encontros! O primeiro dia de aulas vai acontecer no **sábado, 29 de março, a partir das 9h.**

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR A TRANSMISSÃO.](#)

Esteja com sua apostila e caneta em mãos, prepare um ambiente calmo e, se possível, convide seu parceiro para participar ao seu lado.

Confira abaixo nosso cronograma para o dia 29:



DIA 01 29 MAR

Cronograma dia 01 de 9h às 17h

Metodologia dos 7Ps

Entendendo seu diagnóstico

Questionário Metabólico

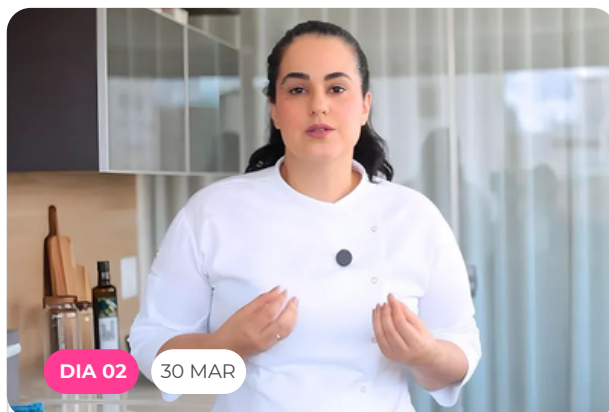
Ativando sua fertilidade

Métodos para desinflamar

Higiene do sono



Talitha Melo
e Gabi França



DIA 02 30 MAR

Cronograma dia 02 de 9h às 17h

Equilíbrio emocional

Especial para os maridos

Nutrição

Receitas ao vivo

Análise de exames

Análise de diagnósticos



Talitha Melo
e Gabi França

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR?

Para aproveitar melhor nosso encontro ao vivo no dia 29 de março, separe com carinho os seguintes itens:



Fita métrica

Vamos utilizá-la para algumas medições importantes durante o evento. Assim, podemos acompanhar o seu progresso!



Seus exames de fertilidade mais recentes

Se possível, tenha em mãos seus últimos exames hormonais, ginecológicos e qualquer outro que esteja relacionado à sua fertilidade. Isso vai te ajudar a acompanhar melhor os conteúdos das aulas.



Roupa de ginástica (ou confortável)

No primeiro dia de evento, teremos uma dinâmica especial sobre atividade física, onde faremos juntas alguns exercícios. Por isso, separe uma roupa confortável.



Imprima essa apostila (se possível)

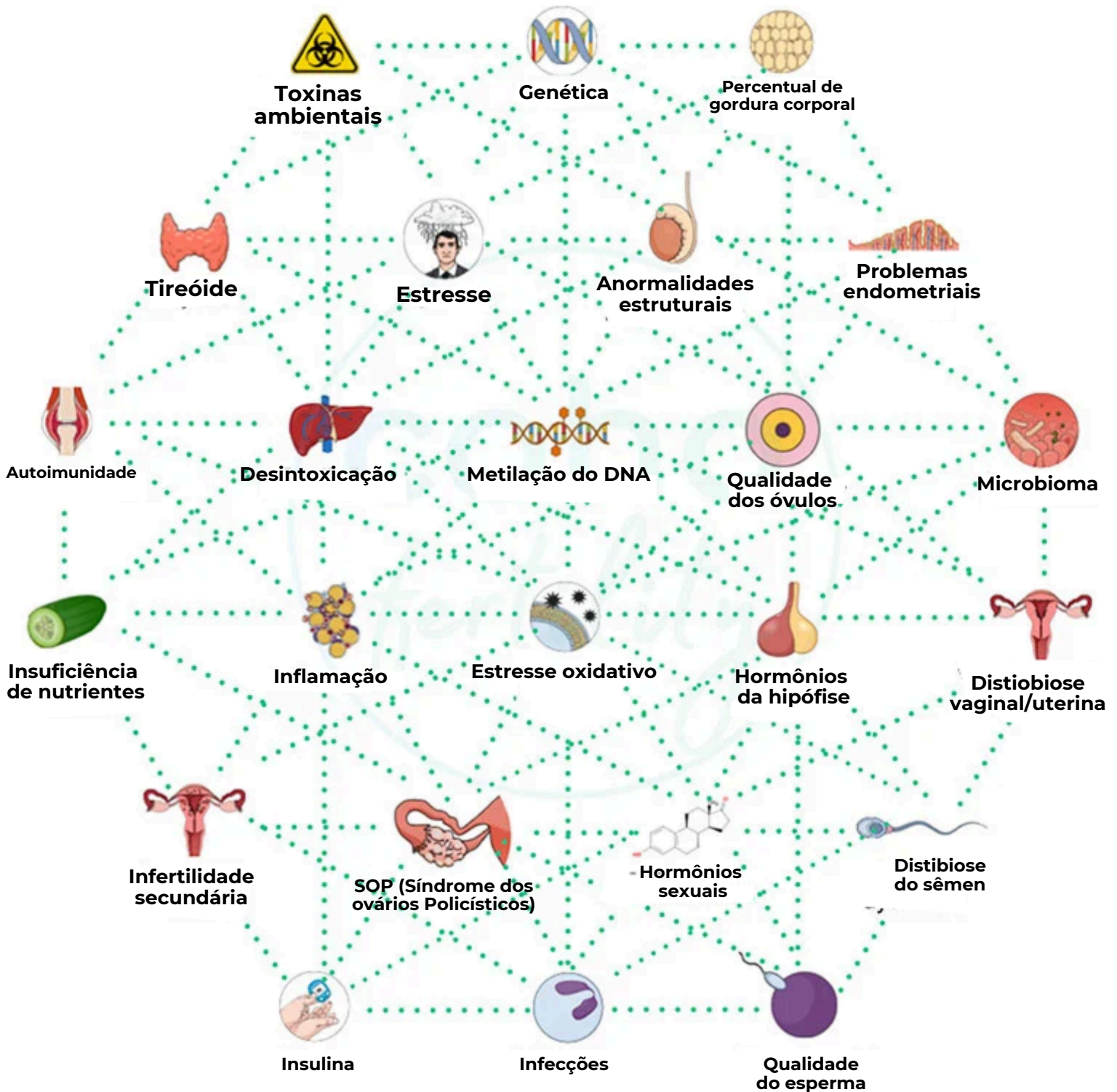
Ter esse material em mãos vai te ajudar a registrar os aprendizados, reflexões e tarefas práticas que faremos juntas!



Coração aberto e muita presença

Mais do que os materiais físicos, venha com disposição para cuidar de si mesma, se conectar com sua história e dar um passo firme na direção do seu positivo.

SUA MATRIZ DA FERTILIDADE



Prazer, 7 pilares

Agora que você já entendeu os sistemas do corpo que influenciam diretamente na sua capacidade de engravidar, é hora de aplicar esse conhecimento na prática.

Leia atentamente as descrições e reflita sobre como cada um desses pilares está presente no seu dia a dia. Em seguida, no gráfico, **atribua uma nota de 0 a 10 para cada um**, sendo 0 = muito ruim e 10 = excelente.

Pilar Sono

Você acorda cansada? Tem dificuldade para dormir ou manter o sono durante a noite?

Sente sonolência e fadiga excessiva ao longo do dia? Tem dificuldade de concentração?

Pilar Equilíbrio Emocional

Anda se sentindo ansiosa, estressada ou emocionalmente instável?

Tem sintomas como insônia, boca seca, dores de cabeça frequentes, tensão muscular ou reações na pele (como coceiras ou manchas)?

Pilar Equilíbrio Hormonal

Percebe alterações no seu ciclo menstrual, queda de cabelo, acne, surgimento de pelos em locais indesejados, melasma ou unhas frágeis? Sente fadiga, irritabilidade, ganho de peso inexplicado ou outros sinais hormonais?

Pilar Nutrição

Tem sintomas digestivos como intestino preso ou solto, gases, má digestão ou azia?

Notou manchas brancas nas unhas ou queda de cabelo frequente?

Pilar Detox

Sente cansaço sem explicação, dor de cabeça, alteração no ciclo, fezes ressecadas, gosto amargo ou metálico na boca?

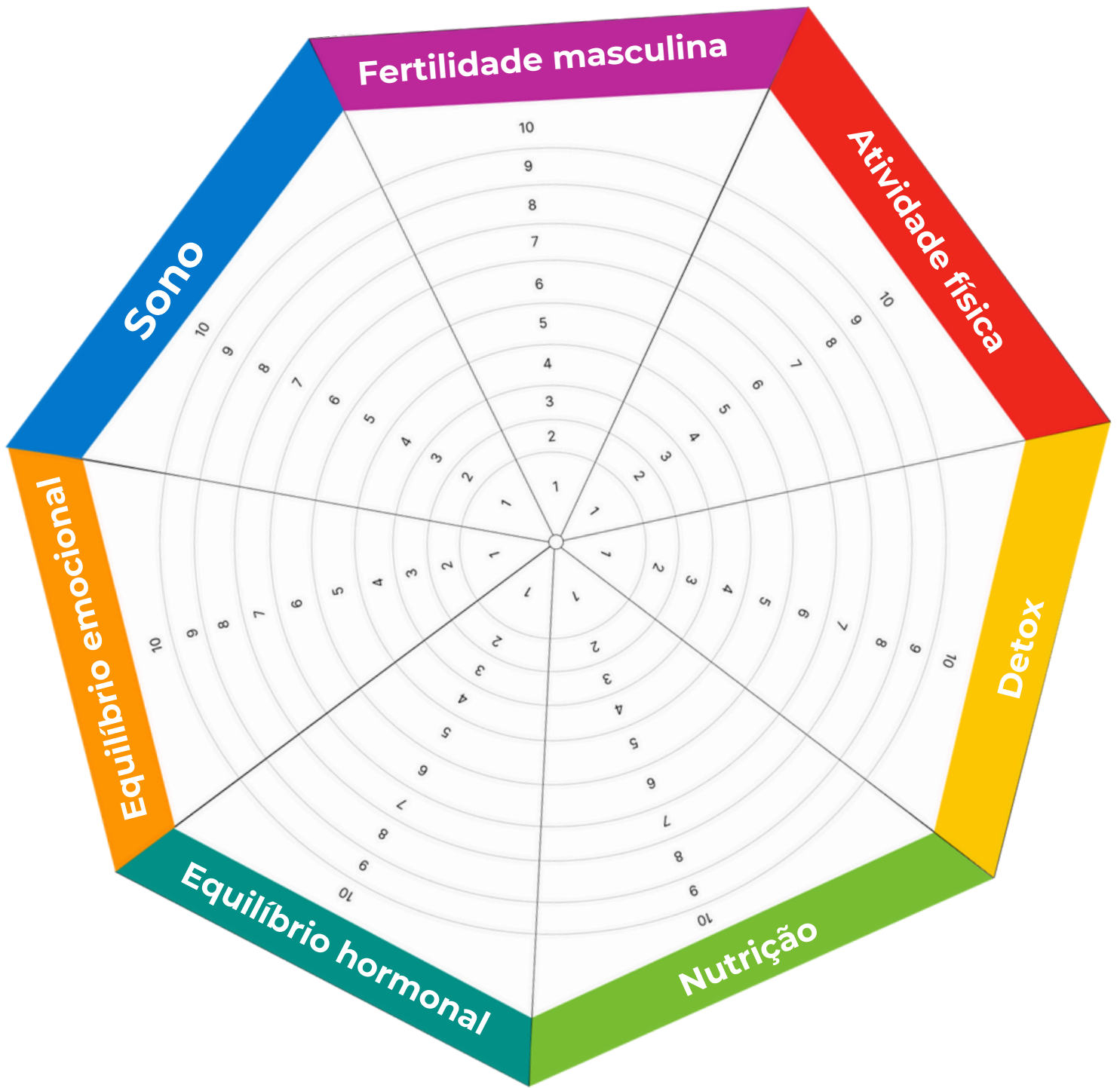
Percebe odor corporal forte (especialmente nas axilas), dores musculares, inchaço, problemas de pele e falhas de memória?

Pilar Atividade Física

Sente que se cansa fácil? Tem dificuldade em recuperar o fôlego ou se sente sem força muscular? Percebe falta de resistência ou baixo tônus muscular?

Pilar Fertilidade Masculina

Seu parceiro já avaliou a saúde reprodutiva dele? Ele tem hábitos saudáveis? Está comprometido em melhorar a fertilidade junto com você?



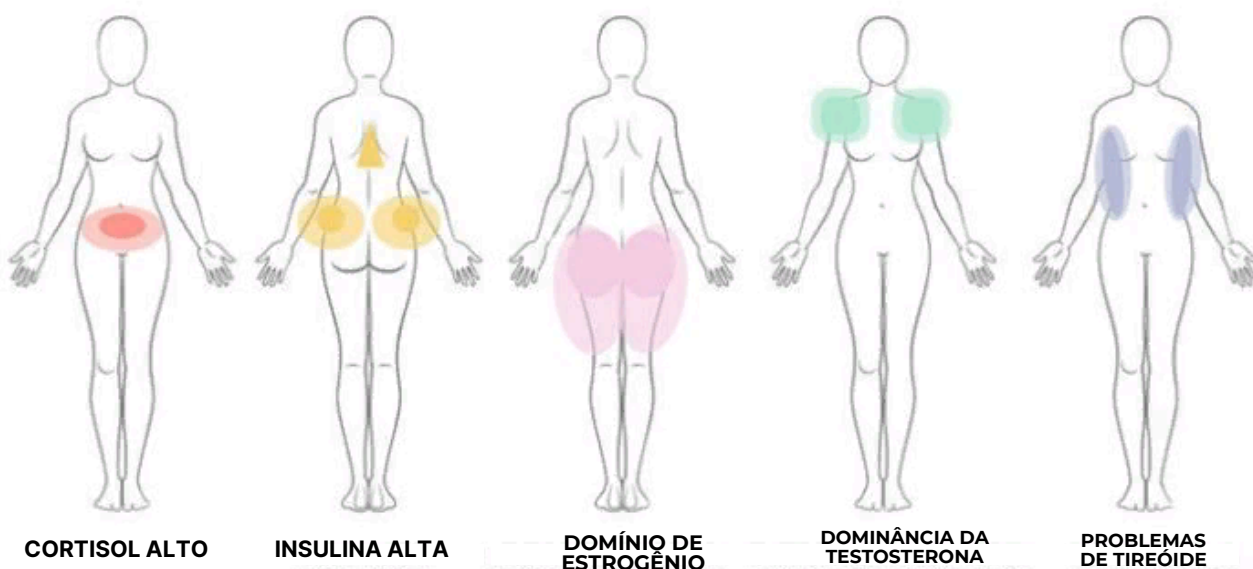
EXERCÍCIO 02

Entendendo seu diagnóstico

Antes de começarmos qualquer transformação, precisamos entender de verdade o ponto de partida.

Muitas vezes, convivemos com sintomas no dia a dia que parecem “normais”, mas que, na verdade, são sinais de alerta do nosso corpo. Dor de cabeça frequente, cansaço constante, alterações intestinais, queda de cabelo, insônia, ciclos menstruais desregulados... tudo isso são mensagens silenciosas que seu organismo está tentando te enviar.

Ademais, a imagem abaixo mostra de forma visual como os desequilíbrios hormonais podem influenciar diretamente a distribuição de gordura no corpo da mulher. Cada tipo de alteração hormonal tem um padrão característico, e entender esses sinais físicos pode te ajudar a identificar o que está por trás das dificuldades para engravidar ou manter a saúde em dia.



Leia com atenção cada grupo de sintomas e marque aqueles que você identifica em si mesma.

CORTISOL ELEVADO – O hormônio do estresse fora de controle

- Dificuldade para dormir ou acordar durante a madrugada
- Sensação constante de cansaço, mesmo após dormir
- Baixa libido
- Necessidade de café, doces ou estimulantes para "funcionar"
- Ansiedade e agitação mental
- "Rosto de lua" (rosto mais arredondado ou inchado)
- Falhas de memória ou sensação de esgotamento mental

INSULINA ELEVADA – Quando o açúcar domina o corpo

- Urina com muita frequência ou urgência urinária
- Dificuldade para emagrecer, mesmo com dieta
- Desejo intenso por doces e carboidratos refinados
- Acne, especialmente na região do queixo ou costas
- Escurecimento da pele em regiões como axilas, pescoço e virilha
- Fome excessiva ou fora de hora

TESTOSTERONA ELEVADA – O excesso do hormônio masculino

- Queda de cabelo ou afinamento capilar
- Crescimento excessivo de pelos (queixo, mamilos, barriga)
- Ganho de peso, principalmente na região abdominal
- Acne persistente
- Alterações de humor (irritabilidade, agressividade)
- Ciclo menstrual irregular
- Dificuldade para engravidar

PREDOMINÂNCIA DE ESTROGÊNIO – O excesso do hormônio feminino

- Acúmulo de gordura na região dos quadris e coxas
- Celulite em excesso
- Varizes ou vasinhos nas pernas
- Sangramento menstrual muito intenso
- Retenção de líquidos e inchaço
- Ansiedade, irritabilidade e oscilações de humor
- Dor e sensibilidade nos seios
- Desejo por doces, especialmente no período pré-menstrual

HIPOTIREOIDISMO – Quando a tireoide está lenta demais

- Ganho de peso, mesmo com alimentação equilibrada
- Fadiga, cansaço frequente e falta de energia
- Mãos e pés constantemente frios
- Intestino preso (constipação)
- Pele ressecada ou descamando
- “Rosto de lua” (aspecto inchado ou arredondado)
- Queda de cabelo significativa
- Dores musculares sem motivo aparente
- Ciclos menstruais irregulares
- Esquecimentos ou dificuldade de concentração
- Tristeza profunda ou sintomas de depressão

Se você identificou mais de 3 sintomas em um ou mais dos distúrbios acima — ou percebeu acúmulo de gordura em alguma das regiões destacadas na imagem — **é possível que o seu corpo esteja sofrendo com algum dos desequilíbrios abaixo:**

Cortisol	Insulina	Testosterona
<p>Disfunção ovulatória</p> <p>Diminuição da progesterona</p> <p>Alteração no sistema imune</p>	<p>SOP</p> <p>Endometriose</p> <p>Disfunção ovulatória</p> <p>Anovulação</p>	<p>Alteração na produção de espermatozoides</p> <p>Alteração do ciclo</p> <p>Cistos ovarianos</p>
<p>Estrogênio</p> <p>Baixa reserva ovariana</p> <p>Endometriose</p> <p>Oclusão tubária</p> <p>Pólipo</p> <p>Mioma</p> <p>Adenomiose</p> <p>Diminuição da progesterona</p>		<p>Hipotireoidismo</p> <p>Disfunção ovulatória</p> <p>Redução do desenvolvimento celular</p> <p>Alteração ciclo menstrual</p> <p>Baixa reserva ovariana</p> <p>Alteração do sistema imunológico</p>

Atenção: Este não é um teste validado para infertilidade e as respostas não devem ser tratadas como um diagnóstico oficial.

EXERCÍCIO 03

Trocas inteligentes

Um corpo fértil precisa de um ambiente limpo — **por dentro e por fora.**

De nada adianta cuidar da alimentação se continuamos expostas, todos os dias, a substâncias tóxicas que interferem nos nossos hormônios, prejudicam a ovulação e dificultam a tão sonhada gravidez.

E é por isso que o Detox da Tentante vai muito além da comida. Ele começa na cozinha, passa pelos produtos de beleza e limpeza, e chega até os utensílios que usamos no dia a dia.

Abaixo, você encontrará algumas trocas simples, práticas e acessíveis, que vão reduzir significativamente a sua exposição a toxinas e ajudar seu corpo a funcionar melhor.

Troque isso	Por isso
Panelas de alumínio ou teflon	Panelas de cerâmica, inox ou ferro.
Utensílios plásticos	Garrafinhas e potes de vidro ou acrílico livre de BPA.
Produtos de limpeza convencionais	Produtos naturais como Biowash, BioZ ou receitas caseiras

Troque isso	Por isso
Produtos de beleza convencionais	Marcas limpas como Simple Organic, Nacare, Vizzela
Desodorante industrializado	<p>Opções naturais (sem parabenos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Opção 1: <ul style="list-style-type: none"> • 40 ml de óleo de coco • 1 col. de café de bicarbonato • 2 col. de café de amido de milho <p>Misture e coloque em um pote</p> ◆ Opção 2: <ul style="list-style-type: none"> • 50 ml de leite de magnésia • 2 col. de sopa de água • 5 gotas de óleo essencial de melaleuca • 2 gotas de óleo essencial de lavanda <p>Misture e coloque em um pote</p> ◆ Opção 3: <ul style="list-style-type: none"> • 3 col. de sopa de manteiga vegetal (cacau, abacate, cupuaçu...) • 2 col. de sopa de amido de milho • 1 col. de sopa de bicarbonato de sódio <p>Misture e coloque em um pote</p>

EXTRA

Guia para retirar agrotóxicos dos alimentos

Dicas Gerais:

1. Dê preferência para produtos orgânicos

Alimentos como pimentão, morango, pepino, alface, cenoura, beterraba, couve, mamão, tomate, uva produzidos sem agrotóxicos

2. Quando não for possível comprar orgânico, sempre descasque o alimento

Incluindo batatas, frutas e legumes. Sempre que possível, cozinhe ou prepare no vapor para reduzir resíduos tóxicos.

Passo a passo para alimentos não orgânicos que serão consumidos crus e com casca:

1. Lave bem em água corrente.
2. Deixe de molho por 10 minutos em solução salina (1 colher de sopa de sal por litro de água).
3. Enxágue e, em seguida, mergulhe por mais 10 minutos em solução de vinagre (25 ml por litro de água).
4. Finalize com uma solução de bicarbonato de sódio (1 colher de chá por litro de água) por mais 10 minutos.
5. Enxágue novamente e armazene na geladeira.



Receitas do dia

1. Vitamina da Fertilidade (para o café da manhã)

Ingredientes

- 350 ml de leite vegetal;
- 100 g de espinafre baby, lavado;
- 1 banana pequena congelada;
- 1 maçã;
- ¼ abacate;
- 1 porção de proteína em pó de baunilha (opcional).

Modo de preparo

Coloque o leite, o espinafre, a banana, a maçã, o abacate e a proteína em pó no liquidificador e bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.

2. Panqueca de Banana com Crumble de Frutas Vermelhas (para o café da manhã)

Ingredientes para o crumble:

- 1 maçã vermelha média descascada, sem caroço e cortada em cubos
- 60 g de morango congelado
- 40 g de aveia em flocos grandes
- 30 g de nozes picadas grosseiramente
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha puro
- ½ colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal marinho
- 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem ou ghee, derretido
- 1 colher de sopa de mel

Ingredientes para as panquecas:

- 90 g de farinha de grão de bico
- 60 g de farinha de aveia
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 bananas pequenas
- 2 ovos grandes caipiras
- 125 ml de leite vegetal
- Óleo de coco extra virgem ou ghee, para untar a forma
- Iogurte de coco ou iogurte integral, para servir

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Comece pela cobertura crumble: coloque a maçã, os morangos, a aveia, as nozes, a chia, a baunilha, a canela, o sal, o óleo de coco e o mel em um refratário. Misture bem e leve ao forno por 20 minutos, ou até dourar e ficar crocante.

Enquanto isso, prepare as panquecas: em uma tigela grande, misture as farinhas, o fermento e a canela. No liquidificador, bata as bananas com os ovos e o leite até formar um creme homogêneo. Adicione essa mistura aos ingredientes secos e mexa bem.

Aqueça um pouco de óleo de coco em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Coloque colheradas da massa, formando discos. Cozinhe por 2 a 3 minutos de cada lado, até que fiquem douradas. Repita até usar toda a massa.

Sirva as panquecas quentes, com iogurte e o crumble por cima.

3. Salada Crocante Detox (para o almoço)

Ingredientes da salada:

- 2 xícaras de couve-flor picada
- 2 xícaras de brócolis picado
- 1 xícara de repolho roxo picado
- 1 xícara de cenouras picadas
- 1 1/2 xícaras de salsa fresca picada
- 2 talos de aipo picados
- 1/2 xícara de amêndoas cruas picadas
- 1/2 xícara de sementes de girassol cruas
- 1/3 xícara de passas orgânicas

Ingredientes para o vinagrete:

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de sopa de mel
- 1/2 colher de chá de sal marinho

Modo de preparo

Pique bem os vegetais com faca afiada ou usando o modo pulsar de um processador. Misture todos os ingredientes da salada em uma tigela grande. Em um pote com tampa, coloque todos os ingredientes do vinagrete, tampe e agite bem até emulsificar. Despeje o molho sobre a salada e misture. Deixe descansar na geladeira por até 1 hora antes de servir para intensificar os sabores.

4. Moqueca de Peixe Fácil (para o almoço)

Ingredientes

- 1kg de peixe branco em postas
- 1 cebola cortada em rodelas
- 2 tomates picados (sem pele e sem sementes)
- 1 pimentão verde cortado em tiras (sem sementes)
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras (sem sementes)
- 250ml de leite de coco caseiro
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de coentro picado
- Castanha de caju e castanha-do-pará quebradas

Modo de preparo

Tempere o peixe com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Reserve por 30 minutos. Em uma panela grande, aqueça o óleo de coco com o azeite de dendê e refogue a cebola até dourar levemente. Adicione o peixe, organizando em camadas, intercalando com os tomates e os pimentões. Despeje o leite de coco por cima, tampe a panela e cozinhe em fogo médio por cerca de 20 minutos. Ajuste o sal, desligue o fogo e finalize com coentro fresco e castanhas quebradas. Sirva em seguida.



5. Cookies de Amêndoa com Coco (para o lanche)

Ingredientes

- 1 xícara de coco ralado
- 3/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/4 xícara de xilitol ou açúcar de coco
- 200g de chocolate 70%

Modo de preparo

Misture em um bowl o ovo com o xilitol e o óleo de coco. Mexa bem até ficar homogêneo. Acrescente o coco ralado e a farinha de amêndoas, misturando com uma espátula até formar uma massa firme. Modele os cookies no formato desejado e coloque-os em uma assadeira. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e, se desejar, cubra com o chocolate derretido.



Quer conhecer mais sobre
o **Programa Conceber?**

TOQUE AQUI