



Detox da
Tentante



DIA 02

Apostila
do Curso



BEM-VINDA AO SEGUNDO DIA!

Se você chegou até aqui, parabéns! Isso já mostra o quanto você está comprometida com o seu sonho de ser mãe.

Ontem demos um passo muito importante: começamos a entender os desequilíbrios que podem estar afetando a sua fertilidade. E hoje, vamos ainda mais fundo — **com práticas, reflexões e ferramentas** para transformar a forma como você cuida do seu corpo e da sua saúde reprodutiva.

Neste segundo dia do Detox da Tentante, teremos receitas pensadas especialmente para a fertilidade, orientações sobre exames e como interpretá-los, e uma dinâmica especial para os maridos, afinal, **fertilidade é um caminho que se percorre em dupla.**

Quero que você aproveite este momento para colocar em prática tudo aquilo que já aprendeu e começar a enxergar mudanças reais no seu dia a dia. Esse é o caminho para retomar o controle da sua saúde

Eu e a Dra. Talita estamos muito felizes por caminhar ao seu lado! Conte conosco.

Com carinho, Gabriela França



ATENÇÃO AO CRONOGRAMA

O segundo dia de aula vai acontecer no domingo, 30 de março, a partir das 09h.

[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 30:



DIA 01 29 MAR

Cronograma dia 01 de 9h às 17h

Metodologia dos 7Ps

Entendendo seu diagnóstico

Questionário Metabólico

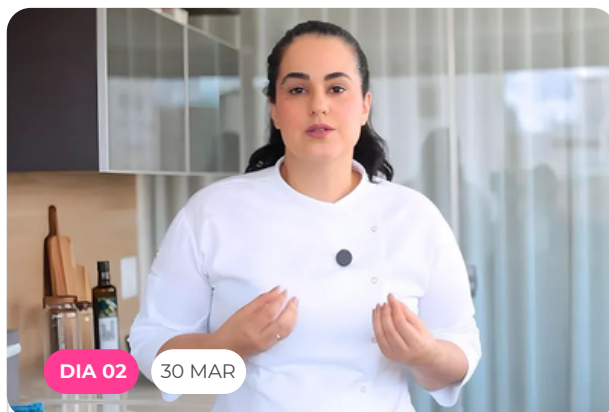
Ativando sua fertilidade

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.



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.

EXERCÍCIO

Sua história até aqui

Antes de olharmos para o futuro, é importante honrar o caminho que te trouxe até aqui. Essa jornada em busca da maternidade não começou hoje — ela carrega desejos, dores, tentativas, fé e força.

Este exercício é um convite para você refletir e escrever a sua história, desde o seu primeiro desejo de ser mãe até este momento presente.

Enquanto escreve, perceba o quanto você já caminhou... e permita que, por meio das palavras, Deus te fortaleça e te prepare para o que está por vir.

Responda as perguntas abaixo:

- Quando surgiu a sua vontade de ser mãe?

- Quais foram os momentos mais marcantes da sua jornada para engravidar, bons ou difíceis?

- Como você se sente hoje sobre o seu sonho da maternidade?

Terminando de responder, preencha abaixo e leia a declaração em voz alta:

Hoje, no dia ___ / ___ / _____, eu,
_____,
estou comprometida com o meu sonho da maternidade. Decido ser uma PERSEVERANTE, e vou começar — ou recomeçar — a agir rumo à minha gravidez.



Receitas do dia

1. Panqueca de Quinoa de 1 Ingrediente (para o café da manhã)

Ingredientes

- 1 xícara de chá de quinoa

Modo de preparo

Deixe a quinoa de molho em água filtrada de um dia para o outro. No dia seguinte, escorra e transfira para o liquidificador. Acrescente mais 1 xícara de água, 1 pitada de sal e temperos a gosto (como pimenta, açafrão e orégano). Bata bem até obter uma massa líquida. Em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, despeje a massa em porções e prepare as panquecas, dourando dos dois lados. Recheie como preferir.

2. Risoto de Quinoa com Tomate (rende 1 porção) (para o almoço)

Ingredientes

- 1/3 de xícara de quinoa cozida
- 2 tomates italianos picados
- 1 colher de sopa de amido de milho ou fécula de batata
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- Sal rosa a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite. Acrescente a quinoa cozida e mexa bem. Em um copo com 100 ml de água, dilua o amido ou a fécula de batata. Vá adicionando essa mistura aos poucos na quinoa, mexendo sempre, até obter uma textura cremosa. Acrescente o molho de tomate, o sal e, por fim, os tomates picados e o cheiro-verde. Sirva quente.

3. Mousse de Chocolate Low Carb (para a sobremesa)

Ingredientes

- 6 ovos (6 claras em neve e 3 gemas)
- 140 g de chocolate 70% ou mais
- 1/4 de xícara de adoçante culinário

Modo de preparo

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve até atingir ponto de merengue firme. Em um bowl, derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Retire do fogo e acrescente as gemas ao chocolate derretido, misturando bem até formar uma pasta lisa. Incorpore metade do merengue ao creme de chocolate, misturando vigorosamente. Em seguida, adicione o restante das claras em neve e misture delicadamente, até obter uma mousse aerada. Coloque em taças e leve à geladeira por 3 horas. Para uma versão assada tipo suflê, unte um ramekin com manteiga e cacau em pó ou adoçante culinário, preencha com o creme e asse em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Sirva quente.

MEUS PARABÉNS!

Você chegou ao final do Detox da Tentante...

Mas esse não precisa ser o fim da sua jornada!

Na verdade, este curso foi apenas o começo. É hora de seguir trilhando o caminho para engravidar de forma mais individualizada, através de um acompanhamento médico e nutricional para conquistar o seu grande sonho.

Acesse www.grupoconceber.com/pv-g/ para conhecer mais sobre o Programa Conceber.



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

TOQUE AQUI