DRA. ALEXANDRA MOREIRA

E-BOOK GRATUITO

Fertilidade além do mediano

O básico bem feito, o Método GERA e a Rotina de Energia e Antiinflamação para proteger seus óvulos.

Dra. Alexandra Moreira & Nutricionista Tatiane Chaboli

@draalexadramoreira · @tatianechaboli.nutri

ANTES DE COMEÇAR

Esse e-book é para você que:

- está tentando engravidar;
- passará por ciclos de FIV (Fertilização In Vitro) – captação de óvulos para congelamento ou transferência de embriões;
- teve abortos prévios;
- pensa em ter filhos em algum momento da sua vida.

Três coisas que você precisa saber

1. O intervalo de 3 meses. Existe um intervalo de cerca de 3 meses para o óvulo imaturo alcançar a maturidade para a ovulação – e esse intervalo é muito importante!

2. Tudo conta, ao longo da vida. Tudo o que você faz ao longo da vida impacta a quantidade e a qualidade dos seus óvulos e o seu metabolismo. Por isso, incluo também você que não está tentando engravidar: olhe com carinho para a sua fertilidade e cuide para que seus óvulos não envelheçam ou acabem cedo demais.

3. Epigenética. Eu adoro o termo: programação metabólica materna e fetal. Nada mais é que preparar a casa para receber esse bebê, que já tem bons genes e sinalizadores para crescer saudável e prevenir alguns tipos de doenças na infância e na vida adulta, como obesidade, diabetes, asma e até favorecer um bom desenvolvimento neurológico.

> *Entendeu a importância? É cuidar de você, da sua família e da sua próxima geração. E agora eu te pergunto: você quer fazer isso?*

MÉTODO GERA

6 pilares para a Fertilidade

Eu e a nutricionista materno-infantil Tatiane Chaboli criamos o Método GERA. Esse equilíbrio trará mais energia, menos inflamação e menos oxidação (envelhecimento) para seus óvulos, e mais chances de gerar uma vida – e melhor: com a "casa" preparada para recebê-la.

01
Alimentação

02
Intestino

03
Suplementação

04
Sono

05
Movimento

06
Saúde Emocional

Você não é mais uma pessoa mediana e merece mais. Para finalizar, deixo aqui os exames que nem todos os médicos solicitam (ou, se solicitam, nem sempre olham com o olhar ideal) e os hábitos da minha Rotina de Energia e Antiinflamação.

O BÁSICO BEM FEITO

Exames que fazem diferença

Existem muitos outros, mas estes são a base do nosso “básico bem feito”:

1	Vitamina D
2	Vitamina B12
3	Ácido fólico
4	Ferritina, ferro sérico e saturação da transferrina
5	Homocisteína
6	TSH, T4 livre, Anti-TPO e Anti-TRAb
7	Hormônio Antimülleriano (HAM)

> *Não se baseie nos valores medianos de referência dos exames – você, seu óvulo e seu futuro bebê merecem muito mais que isso.*

Converse com seu médico sobre quais exames fazem sentido para o seu momento.

ROTINA DE ENERGIA E ANTIINFLAMAÇÃO

5 hábitos para colocar em prática

Se você tem dores pelo corpo, endometriose ou fibromialgia, tenho certeza de que sentirá melhora colocando esta rotina em prática.

1

Sono

Durma entre 7 e 8 horas por noite e deite-se até às 22:30h. Faça uma rotina do sono e dê oportunidade para a sua melatonina agir.

2

Exercícios

Seja regular: mínimo de 150 a 250 minutos por semana, divididos no maior número de dias possível. Lazer ativo e passear com o cachorro também contam – mas lembre-se do seu objetivo: você não deve ficar no "mediano".

3

Alimentação

Descasque mais, desembale menos. Faça escolhas melhores, com alimentos mais saudáveis, e tire os ultraprocessados, o excesso de açúcar e a farinha branca. Assim você já cuida da sua nutrição e do seu intestino. Reduza o café e muito cuidado com bebida alcoólica.

4

Suplementos

Alguns são para TODAS as tentantes e gestantes (e o parceiro também): metilfolato (forma ativa do ácido fólico), vitamina D, vitamina B12 e ômega 3. É o básico do básico. Também falamos de Coenzima Q10, NAC (N-acetilcisteína), melatonina, magnésio, zinco, vitamina E, mio-inositol, ácido alfa-lipóico, entre outros. Não é tudo para todo mundo, tá?

5

Saúde emocional

Controle de estresse, atividade ao ar livre, contato com a natureza e tempo de qualidade com família e amigos. Meditação, religião, livros, terapia: tudo ajuda a nos fortalecer mentalmente.

PARA GUARDAR

Frases para levar com você

"Proteja seus óvulos como você protegeria um bebê crescendo no seu ventre."

"Seu óvulo gosta e precisa de energia."

"Não se baseie nos valores medianos de referência dos exames – você, seu óvulo e seu futuro bebê merecem muito mais que isso."

Quer continuar essa jornada com a gente?

Siga a gente no Instagram e receba conteúdos para cuidar da sua fertilidade, dos seus óvulos e da sua próxima geração.

@draalexadramoreira

@tatianechaboli.nutri