

5 MINUTOS OU VENENO?

A regra do ovo que separa remédio de inflamação.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A <u>regra</u> dos 5 minutos — gema mole vira remédio, gema dura vira inflamação ..	4
02	<u>Tabela</u> visual de cocção — do ponto perfeito ao veneno em 4 minutos	6
03	Os 11 <u>nutrientes</u> que se perdem na gema dura	8
04	<u>Frigideira</u> e óleo — o erro que anula a gema perfeita	10
05	<u>Quantos</u> ovos por dia? — o que diz a literatura de verdade	12
06	<u>Ovo</u> caipira x granja x orgânico — vale o triplo do preço?	14
07	<u>Receitas-protocolo</u> PIN — ovo no ponto, sem sair do trilho	16
08	<u>Manifesto</u> PIN — 10 regras para o ovo virar remédio em 21 dias	18

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.