



# 7 ALIMENTOS CURATIVOS

*O cardápio que equilibra hormônios  
e blinda ossos, coração e cérebro.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Por <u>que</u> 7? — os 7 grupos com mais evidência depois dos 45</b> .....	4
02	<b><u>Soja</u> não engrossa, soja EQUILIBRA — fim do mito sobre fitoestrogênio</b> .....	6
03	<b><u>Linhaça</u> dourada — a lignana que regula tudo</b> .....	8
04	<b><u>Salmão</u>, sardinha, atum — o ômega-3 que protege cérebro e coração</b> .....	10
05	<b><u>Crucíferos</u> — brócolis, couve-flor, rúcula: o DIM que defende a mama</b> .....	12
06	<b><u>Cardápio</u> de 7 dias — café da manhã ao jantar, sem deixar fogacho voltar</b> ..	14
07	<b><u>Lista</u> de compras PIN — o que entra no carrinho e o que NUNCA mais</b> .....	16
08	<b><u>Manifesto</u> PIN — 10 regras para fogacho virar memória, e osso virar fortaleza</b> ..	18



*8 capítulos · cardápio 7 dias · lista de compras · manifesto da Menopausa Plena.*

# 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.