



DR. WALTER PIN — CIRCULAÇÃO E LONGEVIDADE

# ALIMENTOS QUE AFINAM O SANGUE

*E melhoram a circulação — antiplaquetários,  
anticoagulantes, fibrinolíticos e vasodilatadores naturais.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Sangue</b> espesso — o assassino silencioso que ninguém vê .....	4
02	Os 8 <b>sinais</b> de circulação ruim que o paciente ignora .....	6
03	Os 14 <b>alimentos</b> PIN que afinam o sangue de verdade .....	8
04	O <b>que</b> ENTUPE — os 8 vilões do sangue grosso .....	10
05	<b>Hidratação</b> — o anticoagulante mais barato do mundo .....	12
06	<b>Movimento</b> — a bomba muscular que afina o sangue .....	14
07	<b>Suplementos</b> com evidência — quem realmente afina .....	16
08	<b>Plano</b> PIN de 7 dias — sangue fluido em 1 semana .....	18



8 capítulos · 14 alimentos PIN · plano de 7 dias · suplementos com evidência.

# 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.