



POLÊMICAS · VOL. 02 · AMÊNDOAS 4 POR DIA

# 4 AMÊNDOAS POR DIA?

O PUNHADO QUE BAIXA LDL.

*Vitamina E, magnésio, fibra prebiótica –  
o snack mais subestimado do planeta.*

Edição Editorial · entrega imediata · drpin.site

Longevidade Viva · Dr. Walter PIN

— SUMÁRIO

# O que você vai encontrar.

01	A Provocação	pág. 3
02	Segredo #01 · Ldl Cai	pág. 4
03	Segredo #02 · Magnésio + E	pág. 5
04	Segredo #03 · Demolha	pág. 6
05	Armadilha · Pasta Industrial	pág. 7
06	Protocolo Pin · Amêndoa 4/Dia	pág. 8
07	Laboratório Pin	pág. 9
08	O Veredicto	pág. 10
09	A Decisão Inteligente	pág. 11
10	Bibliografia & Dr. PIN	pág. 12



— A PROVOCAÇÃO

Quatro unidades.  
Todo dia.  
30 dias bastam.

Você pula a amêndoa porque ouviu que engorda. Engana-se: 4 amêndoas/dia ( $\approx$  5 g) entregam vitamina E, magnésio, fibra prebiótica e gordura monoinsaturada sem passar de 35 kcal — menos que meia bolacha.

Em 8 páginas: por que o punhado pequeno e diário bate suplemento caro de E + Mg, como demolha potencializa absorção, e por que pasta industrial é armadilha açucarada.