



# ANSIEDADE REVENIR & TRATA

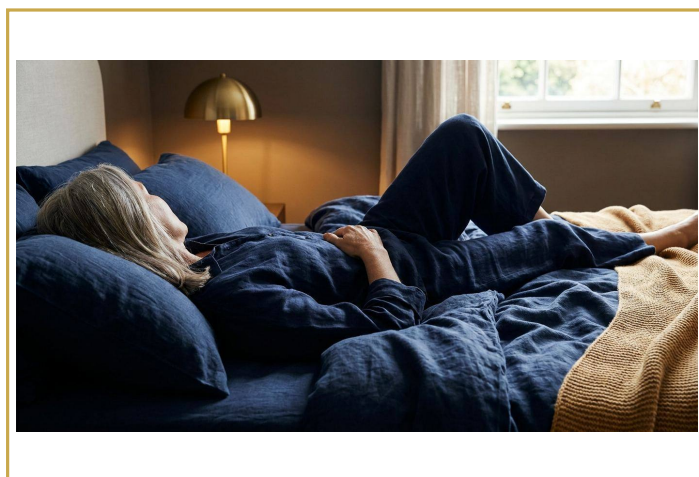
*Os 7 gatilhos, os 12 exames decisivos e o protocolo PIN em 21 dias.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

|    |   |    |
|----|---|----|
| 01 | <b><u>Ansi</u>edade NÃO é frescura — é circuito de alarme travado</b> ..... | 4  |
| 02 | <b>Os 7 <u>gatilhos</u> que ninguém te conta</b> .....                      | 6  |
| 03 | <b><u>Exames</u> que separam ansiedade verdadeira de IMITADORAS</b> .....   | 8  |
| 04 | <b><u>Prevenção</u> — arquitetura diária anti-ansiedade</b> .....           | 10 |
| 05 | <b><u>Tratamento</u> — natural, medicamentoso e psicoterápico</b> .....     | 12 |
| 06 | <b>21 <u>dias</u> para o cérebro respirar de novo</b> .....                 | 14 |



6 capítulos · 7 gatilhos · 12 exames · 6 pilares de prevenção · 21 dias de protocolo.

# 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.