



# ATEROSCLEROSE, O QUE FAZER

*Os exames que ninguém te pede, as estatinas sem  
mito, a dieta que regride placa em 18 meses.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b><u>Aterosclerose</u></b> começa na infância — e ninguém olha .....	4
02	Os <b><u>exames</u></b> que mostram a placa antes do infarto .....	6
03	O <b><u>que</u></b> ALIMENTA a placa — saia do piloto automático .....	8
04	<b><u>Tratamento</u></b> — estatina + estilo + casos especiais .....	10
05	<b><u>Estilo</u></b> de vida — o que regride placa de verdade .....	12
06	<b>21 dias</b> para começar a frear a placa .....	14



*6 capítulos · linha do tempo da placa · 12 exames decisivos · estatina sem mito · 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.