



BANHA? COMO USAR

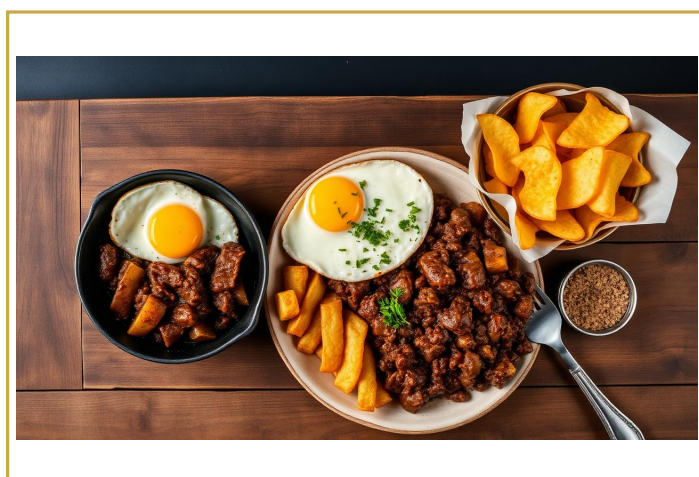
Como usar — quando usar — em que panela. A gordura que sua avó usava e a indústria te ensinou a temer.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Banha? Sim — Mas Não da Forma Que Você Pensa	4
02	Composição Real — Banha É Mais Insaturada Que Saturada	6
03	Ponto de Fumaça — Quando o Óleo Vira Veneno	8
04	Panela Certa — A Diferença Entre Cozinhar e Envenenar	10
05	Prós e Contras — Depende de Quem Você É	12
06	Que Exames Pedir Antes de Voltar a Usar Banha	14
07	Quem Deve Ter Cuidado — Lista Honesta	16
08	Substitutos Inteligentes — Se Banha Não É Pra Você	18
09	Polêmica 1 — Margarina É Pior Que Banha (Sempre)	20
10	Polêmica 2 — A Verdade Sobre o Óleo de Canola	22
11	Frases Que Você Nunca Vai Esquecer	24
12	Protocolo PIN — Como Usar Banha no Dia a Dia	26



Que teu alimento seja teu remédio. — Hipócrates, 400 a.C.

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.