

# BARRIGA DA MENOPAUSA

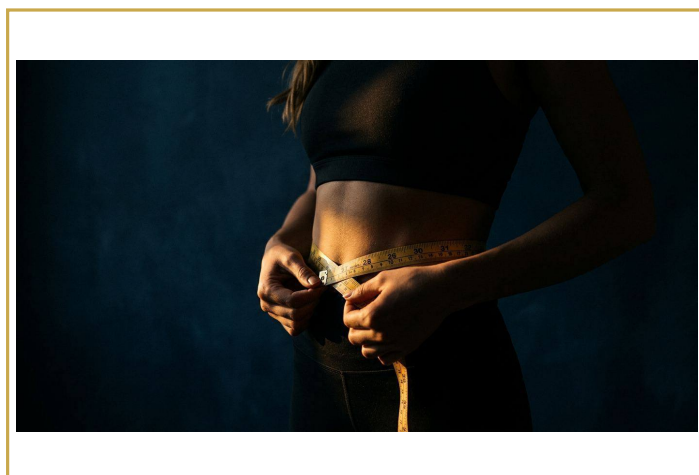
*Gordura visceral da menopausa — protocolo PIN 28  
dias, musculação certa, TRH, GLP-1 e o prato anti-visceral.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b><u>Barriga</u></b> que aparece do nada — biologia da gordura visceral 40+ .....	4
02	Por <b><u>que</u></b> comer igual e engordar — os 6 ladrões do metabolismo .....	6
03	<b><u>Protocolo</u></b> PIN 28 dias — derreter visceral sem dieta milagrosa .....	8
04	<b><u>TRH,</u></b> GLP-1 e metformina — arsenal farmacológico .....	10
05	<b><u>Prato</u></b> anti-barriga — comida que apaga visceral .....	12
06	<b><u>Quando</u></b> barriga é outra coisa — diferencial 45+ .....	14



6 capítulos · biologia da gordura visceral · 6 ladrões · PIN 28d · TRH/GLP-1 · prato anti-barriga · diferenciais.

# 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.