



POLÊMICAS · VOL. 12 · CAFÉ — REMÉDIO OU VENENO

# CAFÉ REMÉDIO OU VENENO?

*Polifenóis · Gene CYP1A2 · Cortisol —  
e a hora certa que ninguém ensina.*

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 · Polifenóis    | pág. 4  |
| 03 | Segredo #02 · Cyp1A2        | pág. 5  |
| 04 | Segredo #03 · Cortisol      | pág. 6  |
| 05 | Ranking · Do Melhor Ao Pior | pág. 7  |
| 06 | Os 7 Sinais De Que Faz Mal  | pág. 8  |
| 07 | Painel Café Pin             | pág. 9  |
| 08 | Os Mitos Que Não Morrem     | pág. 10 |
| 09 | Protocolo Pin · 30 Dias     | pág. 11 |
| 10 | O Veredicto                 | pág. 12 |
| 11 | A Decisão Inteligente       | pág. 13 |
| 12 | Bibliografia & Dr. PIN      | pág. 14 |



— A PROVOCAÇÃO

## O café é remédio. Ou veneno. Depende do seu gene.

O café é a bebida mais estudada do planeta: 20 mil estudos. Meta-análises mostram -17% mortalidade total, menos Parkinson, Alzheimer, câncer de fígado e colorretal — em quem toma 3 a 4 xícaras/dia.

Mas tem pegadinha genética: 40% da população metaboliza café devagar (gene CYP1A2 lento). Para essa parte, mais de 2 cafezinhos/dia aumentam infarto, ansiedade e insônia. E o horário do café da manhã está quase sempre errado. Em 12 páginas: 3 segredos vitais e o protocolo PIN do café terapêutico.