



CELULITE PÓS-40

A verdade hormonal sobre o buraco da coxa · 4 graus, treino que funciona, tecnologias com evidência, nutrição anti-celulite e plano integral 12 meses · Eixo 9 Estética & Autoestima.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	O <u>que</u> é celulite · anatomia, septo, microvascular e o papel do estrogênio ..	4
02	Os 4 <u>graus</u> de celulite · classificação Nürnberger-Müller e quanto cada um responde ..	6
03	<u>Treino</u> que funciona · força, HIIT, glúteo e o por que da musculação	8
04	<u>Tratamentos</u> com evidência · radiofrequência, ondas, bioestimulador e subcision ..	10
05	<u>Nutrição</u> anti-celulite · proteína, hidratação, redução inflamação	12
06	<u>TRH</u> e celulite · papel realista do estrogênio + plano integral PIN	14



ulos · anatomia + hormônio · 4 graus · treino · tratamentos com evidência · nutrição · TRH + plano integral 12

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.