

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Chá Verde funciona.*

EGCG: termogênese, antioxidante, possível anticâncer. E o risco hepático que ninguém conta.

2 CAPÍTULOS · POLIFENÓIS · METABOLISMO

Por que este eBook.

Chá verde (*Camellia sinensis*) e seu princípio ativo EGCG têm evidência razoável em perda de peso modesta, melhora de marcadores cardiometabólicos e estudos in vitro promissores em câncer.

Mas o extrato concentrado (cápsulas de EGCG em jejum) já causou hepatites graves — alguns países exigiram retirada de marcas. Este guia separa chá (seguro) de extrato concentrado (precaução).

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitua consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Chá Verde realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.