

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Coenzima Q10 funciona.*

O ATP da mitocôndria. Indispensável para quem usa estatina e para o coração após 50.

2 CAPÍTULOS · ENERGIA MITOCONDRIAL · ESTATINAS & CORAÇÃO

Por que este eBook.

Coenzima Q₁₀ (ubiquinona) é fundamental na cadeia respiratória mitocondrial — sem ela, não há ATP. Suas indicações sólidas: quem usa estatina (reduz dor muscular), insuficiência cardíaca, enxaqueca crônica e idoso com fadiga.

Este guia ensina dose útil, forma ativa (ubiquinol) e quando faz diferença real.

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 substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Coenzima Q10 realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.