

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO CARDIOMETABÓLICO



COLESTEROL

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

O músculo é a melhor estatina natural do mundo. Mexa-se como quem se trata.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Colesterol? Marque com sua caneta.

1. Você acumula 150 min de aeróbico moderado por semana? sim não

2. Faz ao menos 2 sessões de musculação semanais? sim não

3. Passa mais de 6h sentado sem se levantar? sim não

4. Caminha alguma vez ao DIA por pelo menos 10 minutos? sim não

5. Já tentou HIIT (tiros curtos) supervisionado? sim não

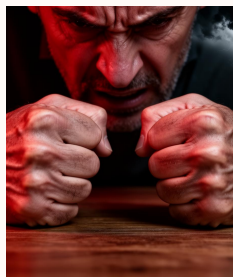
6. Sobe escada em vez de elevador no trabalho ou prédio? sim não

7. Sua última musculação foi nos últimos 7 dias? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 Sedentarismo 8h/dia + 1h de academia 2x

Ficar parado o dia todo desliga a enzima LPL que limpa triglicérides. 2 treinos isolados não compensam.



02 Treino só aeróbico leve (caminhar devagar)

Caminhada lenta é boa pro humor, mas mexe pouco no HDL. Para subir HDL precisa de intensidade moderada-alta.



03 Só musculação SEM aeróbico

Hipertrofia ajuda a massa magra mas não derruba LDL nem triglicérides como aeróbico estruturado faz.



04 Treinar pesado em jejum prolongado

Sem combustível, o corpo libera ácidos graxos livres em excesso — em sensíveis pode subir LDL temporariamente.



05 Parar de treinar quando o exame normaliz

Em 2-4 semanas sem treino o HDL desce e os triglicérides sobem — você perde tudo. Constância é tudo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aeróbico moderado-intenso 150-200 min/semana

Caminhada rápida, corrida leve, bike. Sobe HDL 5-10% e reduz triglicérides 15-25% em 12 semanas.

02

Musculação 2-3x/sem (corpo inteiro)

Massa magra aumenta sensibilidade à insulina e ajuda a baixar triglicérides. Faça 8-12 reps, 3 séries.

03

HIIT 1-2x por semana (após liberação médica)

20 min de tiros (30s forte / 90s leve) eleva HDL e reduz gordura visceral mais rápido que aeróbico contínuo.

04

Snack de movimento: subir escadas 3-5x ao dia

Cada lance ativa LPL muscular por 1-2h, ajudando a limpar triglicérides do sangue ao longo do dia.

05

Caminhada pós-refeição 10-15 min

Reduz pico glicêmico e triglicérides pós-prandiais — efeito imediato sobre o perfil lipídico.

A FRASE QUE CURA

Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL

*O músculo é a melhor estatina natural do mundo.
Mexe-se como quem se trata.*

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira.
Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

*“Comecei a correr 30 min 4x por semana e musculação 2x.
Em 90 dias o HDL saiu de 38 para 54, triglicérides caíram de
240 para 130 e o LDL ainda baixou 30 pontos. O suor foi
metade da minha estatina.”*

— A.L., 49 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Aeróbico sobe HDL (Kodama et al., 2007)

Meta-análise: 120-150 min/sem de aeróbico moderado sobe HDL 2,5 mg/dL e reduz LDL/triglicérides — efeito clinicamente significativo.

02. HIIT vs aeróbico contínuo (Ramos et al., 2015)

HIIT 3x/sem por 12 semanas reduziu triglicérides 30% e melhorou função endotelial mais que aeróbico contínuo com mesmo volume.

03. Musculação e perfil lipídico (Kelley et al., 2009)

Treino de força 2-3x/sem reduz LDL 5-8% e melhora HDL — efeito independente da perda de peso.

04. Sedentarismo desliga LPL (Hamilton et al., 2007)

Ficar sentado por mais de 4h reduz drasticamente atividade da lipoproteína lipase muscular — enzima que limpa triglicérides.

Âncora Visual — Casa

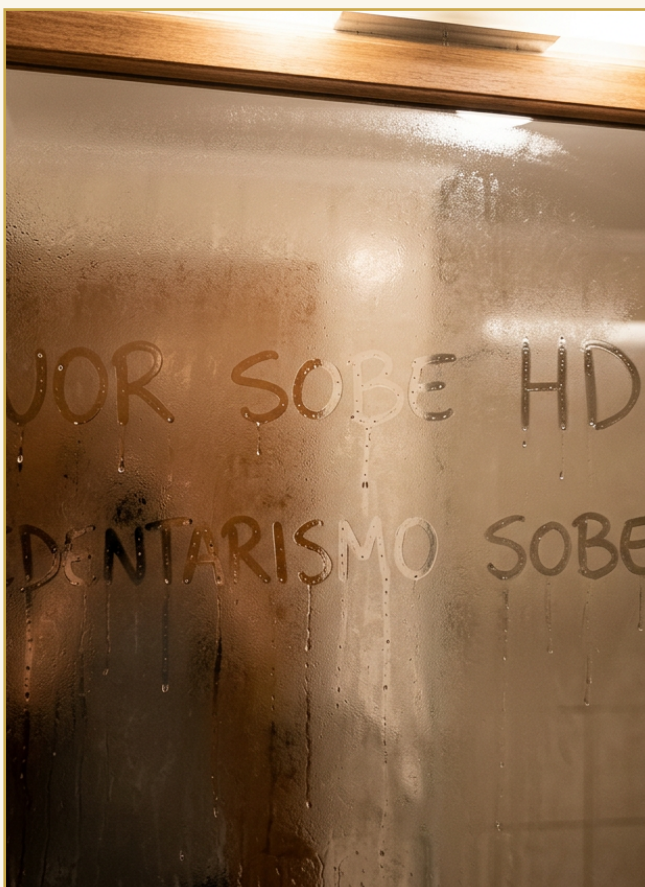
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« *Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL* »



LOUSA DO BANHO

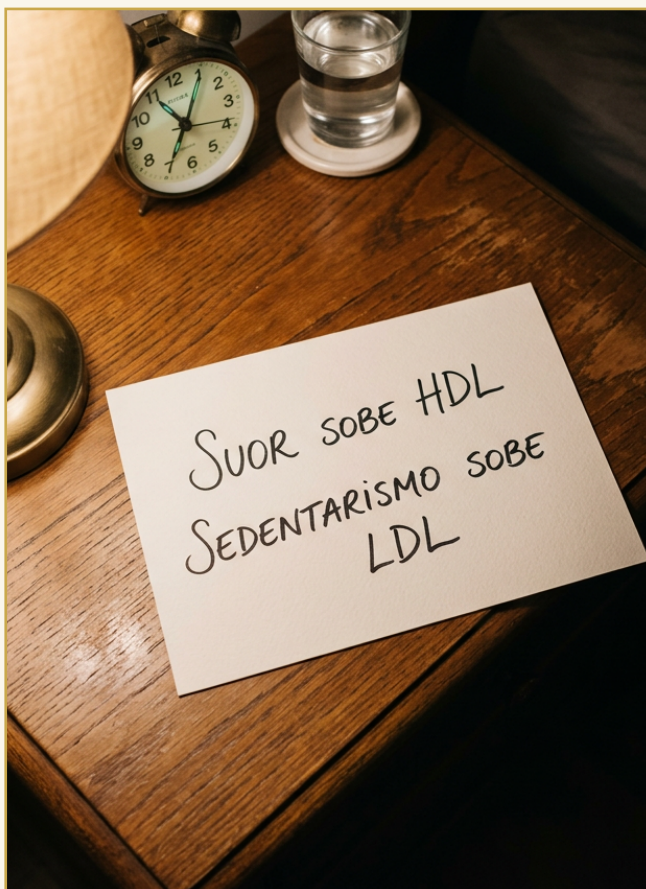
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL* »

« **Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL** »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »



FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Caminhada rápida 40 min + 5 min escadas.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Musculação 45 min: pernas + costas + abdômen (3 séries 10 reps).	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	HIIT leve 20 min (1' forte / 2' leve x 6) + alongamento.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Musculação 45 min: peito + ombros + braços.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Aeróbico contínuo 40 min (bike, esteira, corrida leve).	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Atividade livre 60 min: trilha, natação, futebol, dança.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Caminhada longa 50 min + alongamento de quadril e ombros.	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL » — repita até virar vo

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não treine pesado se LDL muito alto + sintoma novo (dor no peito, falta de ar) — avalie antes.
2. Não pule aquecimento — vasos contraídos + esforço alto = risco em quem tem placa.
3. Não treine em jejum extremo > 14h se está em ajuste de medicação — combustível baixo
4. Não interrompa estatina nos dias de treino por « medo de câibra » — converse com cardio.
5. Não confie só no exercício se LDL > 190 — combine com prato + medicação prescrita.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, no maxilar, no braço ou nas costas DURANTE esforço — emergência.
- Falta de ar incomum ao subir escada (3-4 lances) que é nova — avaliar.
- Palpitação irregular ou tontura forte ao treinar — eletrocardiograma.
- LDL acima de 190 ou triglicérides acima de 500 — avaliar medicação junto ao exercício.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Dislipidemias (SBC) 2017

Sociedade Brasileira de Cardiologia

Recomendações de exercício em dislipidêmicos.

02 **CIÊNCIA**
ACSM Position Stand on Exercise & Lipids (2018)

American College of Sports Medicine

Prescrição baseada em evidência.

03 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Os 4 pilares de exercício para longevidade cardiovascular.

04 **MOVIMENTO**
Built to Move

Kelly & Juliet Starrett

Movimento ao longo do dia, snacks de movimento.

05 **NEUROCIÊNCIA**
Spark

John Ratey (Harvard)

Exercício e saúde metabólica.

06 **TREINO**
Bigger Leaner Stronger

Michael Matthews

Musculação progressiva e segura.

07 **CIÊNCIA**
HIIT vs MICT (Ramos et al., 2015)

Sports Medicine

HIIT eleva HDL e reduz triglicérides mais rápido.

08 **CIÊNCIA**
Lipoprotein Lipase and exercise (Hamilton, 2007)

Exerc Sport Sci Rev

Sedentarismo desliga LPL — base da inatividade.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

TREINO SOB MEDIDA

Colesterol — Que Pensamentos Ter?

TREINO SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL** » Adquirir os próximos volumes da coleção.