

DR. WALTER PIN



GUIA DEFINITIVO · DR. WALTER PIN

# A BÍBLIA DA ÁGUA

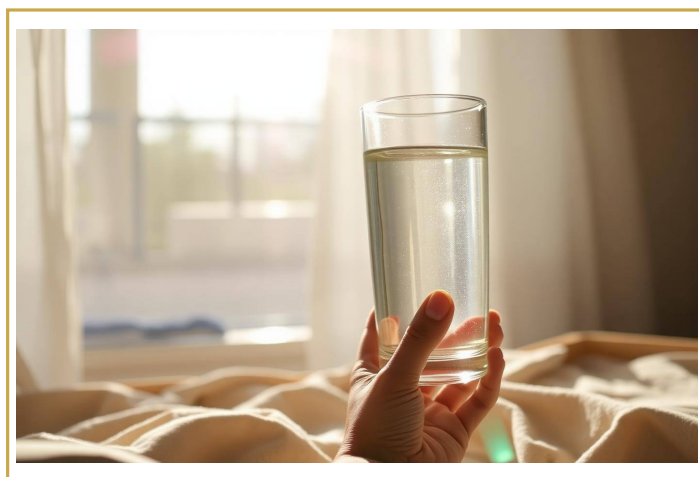
DESCUBRA DE FATO COMO BEBER ÁGUA!

DR. WALTER PIN

*Cardiologista · Especialista em longevidade*

# Sumário

01	<b>Como</b> saber se você precisa de água — sinais que o corpo grita	4
02	<b>Quanto</b> beber por dia — a conta que poucos fazem certo	6
03	<b>Alimentos</b> que hidratam — 30% da sua água vem do prato	8
04	<b>Benefícios</b> da água — o que muda em 14 dias	10
05	A <b>melhor</b> maneira de beber — comece pelo amanhecer	12
06	<b>Água</b> em jejum — faz bem mesmo?	14
07	<b>Água</b> alcalina — vale a pena ou marketing?	16
08	<b>Água</b> com limão todo dia — bom ou ruim?	18
09	<b>Água</b> com gás ou sem gás — qual é melhor?	20
10	<b>Garrafa</b> plástica e armazenamento — o que evitar	22
11	<b>Qual</b> filtro comprar — guia honesto	24
12	<b>Beber</b> demais MATA — a hiponatremia que poucos conhecem	26
13	<b>Cor</b> da urina — o painel do carro que poucos olham	28
14	O <b>mito</b> dos 8 copos por dia — de onde veio essa história	30
15	<b>Água</b> gelada ou morna no treino — qual escolher?	32
16	<b>Quanto</b> tempo o corpo aguenta sem água?	34
17	<b>Sede</b> ou fome? — 60% das pessoas confundem	36
18	<b>Hidratação</b> no idoso — o silencioso que mais mata	38
19	<b>Café</b> e chá DESIDRATAM? — o mito derrubado pela ciência	40
20	<b>Garrafa</b> do dia — inox, vidro, plástico ou alumínio?	42
21	<b>Água</b> da torneira no Brasil — pode beber?	44
22	<b>Soro</b> caseiro — a receita que salva vidas (OMS)	46
23	<b>Fatos</b> curiosos — coisas que você não sabia sobre a água	48



12 capítulos · sinais, dose, alimentos, filtros e fatos curiosos.

## 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.