



POLÊMICAS · VOL. 04 · BELISCAR INTELIGENTE

BELISCAR INTELIGENTE

OS 12 BELISCOS DE OURO

*Você não precisa parar de beliscar.
Precisa beliscar com inteligência.*

Edição Editorial · entrega imediata · drpin.site
Longevidade Viva · Dr. Walter PIN

— SUMÁRIO

O que você vai encontrar.

01	Abertura	pág. 3
02	A Regra	pág. 4
03	Os 12 De Ouro	pág. 5
04	Horários	pág. 6
05	Emocional	pág. 7
06	Protocolo	pág. 8
07	A Decisão Inteligente	pág. 9
08	Bibliografia & Dr. PIN	pág. 10



— ABERTURA

Belisco bom existe. Mas é raro. E tem regra.

Beliscar não é o problema. O que se belisca é o problema. A indústria empurra biscoito, salgadinho e chocolate ao leite. Quem aprende a beliscar com inteligência fica saciada, perde peso e ainda nutre o microbioma.

Este guia é a virada positiva: belisque do jeito certo e transforme o belisco em aliado da longevidade.