



ELIMINE A POCHETE

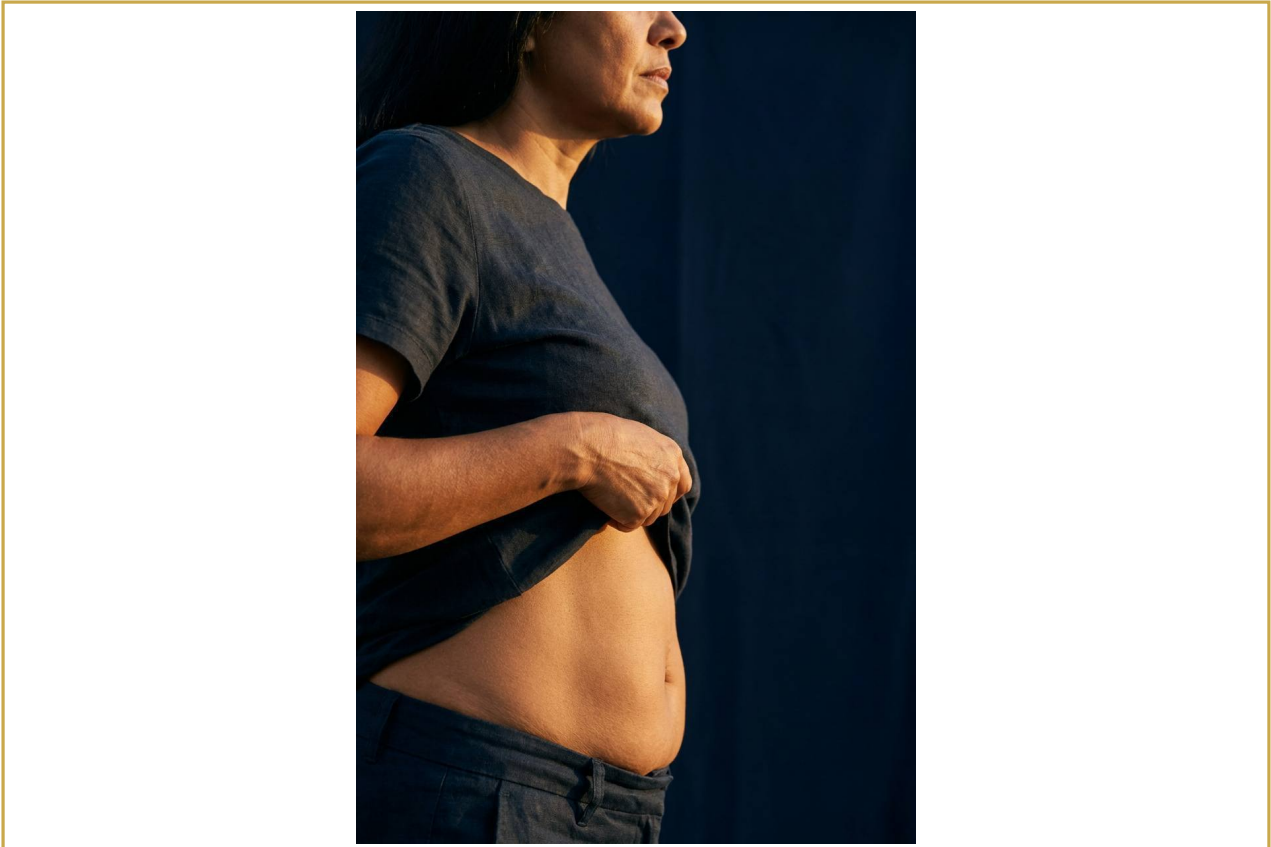
*Método PIN em 28 dias · proteína alta, jejum 16:8, HIIT 15 min,
ambiente vencedor, GLP-1 com método e os 3 suplementos-estrela que preservam o músculo.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

| | | |
|----|---|----|
| 01 | O <u>que</u> é a pochete — e por que ela teima em ficar | 4 |
| 02 | <u>Pilar</u> 1 — Ambiente Vencedor: o que você vê, você come | 6 |
| 03 | <u>Pilar</u> 2 — Alimentos: proteína alta + jejum 16:8 (sem sofrência) | 8 |
| 04 | <u>Pilar</u> 3 — Movimento: HIIT 15 min + caminhada 7.000 passos | 10 |
| 05 | <u>Pilar</u> 4 — Pensamentos: a boca obedece a mente | 12 |
| 06 | <u>Pilar</u> 5 — Suplementos + GLP-1 (Mounjaro) com método | 14 |
| 07 | <u>Pilar</u> 6 — Suplementos-estrela: preserva músculo e derrete pochete | 16 |
| 08 | <u>Pilar</u> 7 — Arsenal Avançado: peptídeos, máquinas e hormônios | 18 |
| 09 | <u>Plano</u> de 28 dias — comece hoje, mede daqui 4 semanas | 21 |



8 capítulos · biologia da pochete · ambiente · alimentos · HIIT · pensamentos · GLP-1 · suplementos-estrela · plano de 28 dias.

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.

