



especial

VOGUE

DR. WALTER PIN

1099m

ELITOURING

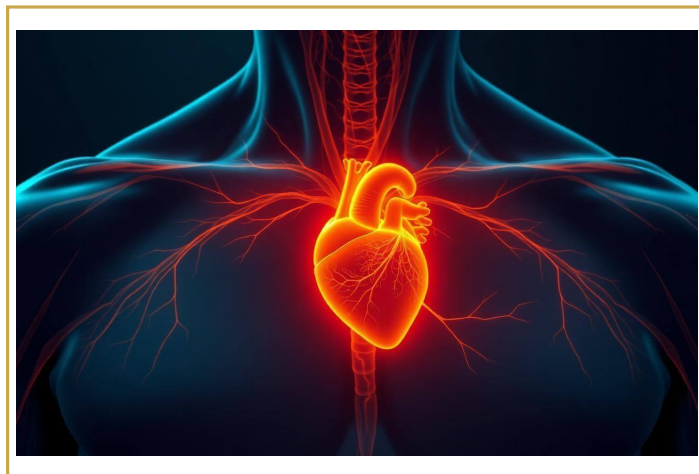
COMO ESCUTAR SEU CORPO

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Interocepção</u> · o sexto sentido que sua escola não ensinou	4
02	<u>Eixo</u> vago-coração-intestino-cérebro · a estrada de 4 mãos do corpo	6
03	Os 12 <u>sinais</u> do corpo que antecedem qualquer doença	8
04	<u>Marcadores</u> somáticos · quando o corpo decide antes da cabeça	11
05	Os 7 <u>erros</u> que desligam o sinal do corpo todos os dias	13
06	<u>Diário</u> PIN do corpo · ferramenta de 5 minutos por dia	15
07	<u>Protocolo</u> PIN de 21 dias · escuta diária + 2 polêmicas + alarmes	17



oral, eixo vago-coração-intestino-cérebro, 12 sinais que predizem doença, marcadores somáticos de Damás

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.