

DR. WALTER PIN



GUIA PREMIUM · DR. WALTER PIN

COMO FICAR

BONITA

O FUTURO IRÁ TE COBRAR ISSO!

Bonita de corpo e alma.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Por que ficar mais bonito faz você viver mais — a ciência da aparência	4
02	O Quarteto Fantástico dos ALIMENTOS — comer para brilhar	6
03	O Quarteto Fantástico dos SUPLEMENTOS — doses que mudam o espelho	8
04	O Quarteto Fantástico dos MOVIMENTOS — corpo que firma rosto que sustenta	10
05	O Quarteto Fantástico dos PENSAMENTOS — bonito por dentro vira bonito por fora	12
06	Tratamentos revolucionários — o que vale, o que é hype	14
07	Dois polêmicas que ninguém te contou — você precisa saber	16
08	Célula-tronco , exossomos e DNA — beleza do futuro	18
09	A polêmica do colágeno — funciona ou é hype?	21
10	Frases impactantes de quem entendeu beleza — antes de você	23
11	Antes & depois — o que muda em 90 dias com o Protocolo PIN	25
12	30 dicas úteis e MUITO diferentes — que ninguém te contou	27
13	Como se convencer a ficar bonito — sem culpa, sem vaidade tóxica	30



capítulos · alimento, suplemento, movimento, pensamento, tratamento, polêmicas e dicas que poucos contam

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.