

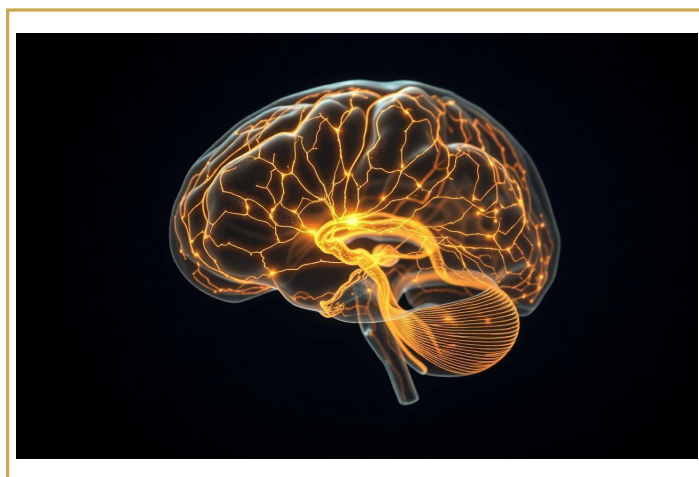
COMO FORTALECER SUA MEMÓRIA

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A neurociência da memória · como o hipocampo grava sua vida	4
02	Os 10 hábitos que destroem sua memória todos os dias	6
03	Dieta MIND · o que Harvard provou que protege sua memória	8
04	Exercício e BDNF · o adubo natural do cérebro	10
05	Sono e consolidação · onde a memória vira permanente	12
06	Técnicas mnemônicas · método dos campeões da memória	14
07	Protocolo PIN de 21 dias · rotina diária para fortalecer memória + alarmes ..	16



hábitos que destroem memória, dieta MIND de Harvard, exercício e BDNF, sono e consolidação, técnicas m

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.