

DR. WALTER PIN



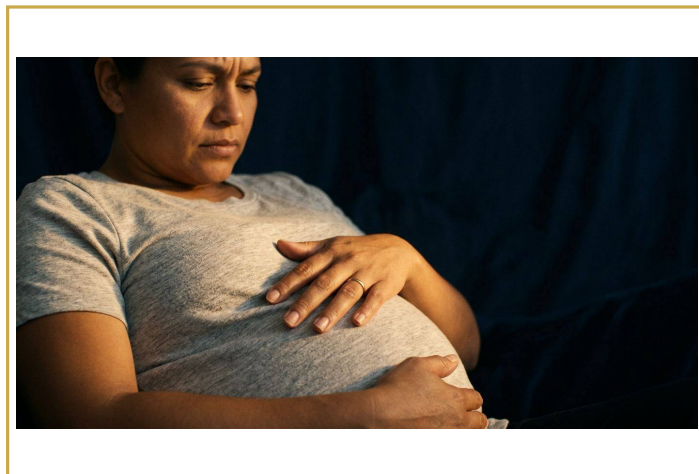
COMO NÃO TER GASES

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	O <u>balão</u> de ar · de onde vêm 100% dos gases	4
02	<u>Ambiente</u> vencedor × ambiente que infla · a cozinha decide	6
03	<u>Alimentos</u> que curam · o prato que desincha em 24h	8
04	Os 7 <u>vilões</u> para cortar HOJE · 14 dias zera o sintoma	10
05	<u>Drink</u> Mágico em jejum · suplementos e medicamentos que funcionam	12
06	<u>Movimento</u> e mente · o intestino é o segundo cérebro	14
07	2 <u>polêmicas</u> · 7 frases · O dia perfeito anti-gás · bandeiras vermelhas	16



smo da fermentação ao detox emocional. Plano de 14 dias com drink em jejum, ambiente, comida, suplement

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.