

DR. WALTER PIN



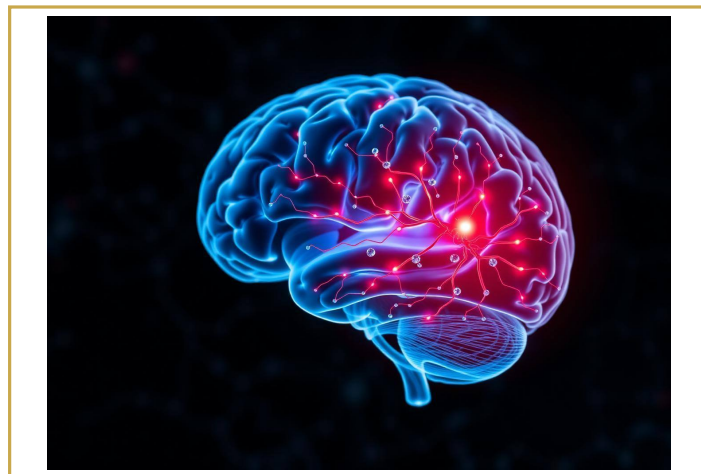
COMPULSÃO ALIMENTAR

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	O <u>cérebro</u> sequestrado · por que 'força de vontade' não funciona	4
02	Os 4 <u>tipos</u> de fome · diagnóstico antes do plano	6
03	<u>Ambiente</u> obesogênico · a casa é mais forte que a vontade	8
04	<u>Cozinha</u> PIN · a refeição que desliga fissura na próxima hora	10
05	Os 7 <u>erros</u> que mantêm a compulsão viva todos os dias	12
06	<u>Suplementos</u> coadjuvantes · o que ajuda · o que é placebo · 2 polêmicas	14
07	<u>Protocolo</u> PIN de 21 dias · diário da fissura + cozinha + ambiente	16



núcleo accumbens, leptina, grelina), os 4 tipos de fome, ambiente obesogênico, cozinha PIN, diário da fissura,

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.