

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Creatina funciona.*

O suplemento mais estudado do mundo — e como auditar se está funcionando em você.

2 CAPÍTULOS · MECANISMO + AUDITORIA · DOSE & SINAIS

Por que este eBook.

Creatina é o suplemento esportivo com maior corpo de evidência da história — mais de 1.000 ensaios clínicos. Mas a maioria das pessoas toma errado: dose baixa demais, intermitente, e nunca confere se está reabastecendo o estoque muscular.

Este guia entrega o que importa: dose, prazo, sinais de funcionamento e os 2 exames que confirmam se sua creatina está chegando onde precisa.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Creatina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.