

DR. WALTER PIN



DETOX HORMONAL 21 DIAS

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Diagnóstico</u> · estrogênio dominante, cortisol alto, progesterona baixa	4
02	<u>Fígado</u> · a fábrica de detox hormonal em 3 fases (e como ajudar)	6
03	<u>Intestino</u> e estroboloma · as bactérias que reciclam ou eliminam estrogênio	8
04	<u>Prato</u> anti-estrogênio dominante · cardápio de 21 dias (com lista)	10
05	<u>Suplementos</u> PIN · o quarteto hormonal e o que serve mesmo	13
06	<u>Movimento</u> e força · músculo é o segundo fígado da mulher 40+	15
07	<u>Protocolo</u> 21 dias · roteiro semana a semana + 2 polêmicas + alarmes	17



o protocolo 21 dias com prato anti-estrogênio, suporte hepático, eixo intestino-estroboloma, suplementos, 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.