

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se DHEA funciona.*

Hormônio precursor — útil em deficientes, perigoso para quem só quer
'rejuvenescer'.

2 CAPÍTULOS · HORMÔNIO ADRENAL · USO ÉTICO

Por que este eBook.

DHEA é hormônio adrenal, precursor de testosterona e estrógenos. Cai com a idade. Suplementação faz sentido em deficientes documentados, em insuficiência adrenal e em algumas mulheres com baixa libido.

Para todo o resto — antienvelhecimento de internet, 'mais energia para todos' — é hormônio sério usado como vitamina, com risco real de acne, queda de cabelo, alteração de humor e impacto em cânceres hormônio-sensíveis.

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 substitua consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

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