

**ALIMENTOS SOB MEDIDA**  
COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NUTROLOGIA APLICADA



# DIABETES

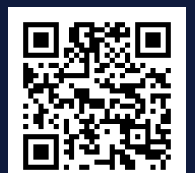
## QUE ALIMENTOS COMER?

*Cada garfada é dose. Cada prato é prescrição. Coma como quem se trata.*

**ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Diabetes? Marque com sua caneta.

1. Você come pão, biscoito ou bolacha no café da manhã?  sim  não

2. Toma suco de fruta achando que é saudável?  sim  não

3. Repete arroz no almoço e no jantar?  sim  não

4. Belisca alguma coisa depois das 21h?  sim  não

5. Compra produtos « diet », « zero » ou « light » regularmente?  sim  não

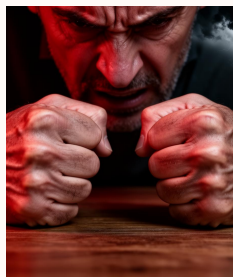
6. Come fruta sozinha (sem proteína ou gordura junto)?  sim  não

7. Senta na mesa sem nenhuma folha verde no prato?  sim  não

**Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.**

# Os 5 Padrões a Desmontar

*Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.*



## 01 Pão branco no café da manhã

Vira açúcar em 15 min. Picos de glicemia logo cedo aumentam fome o dia inteiro e treinam o pâncreas pra falhar.



## 02 Suco de fruta « natural »

Açúcar líquido sem fibra. 1 copo de suco de laranja = 5 colheres de açúcar entrando direto na corrente sanguínea.



## 03 Arroz branco em quantidade

Índice glicêmico alto. Sem proteína e gordura junto, vira pico → queda → fome em 90 min.



## 04 Beliscar à noite (cookie, biscoito)

Glicemia alta antes de dormir = fígado libera mais glicose de madrugada. Acorda com 130+.



## 05 Ultraprocessados « diet/zero »

Adoçantes artificiais bagunçam microbiota, mantêm desejo por doce e podem piorar resistência à insulina.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## **Canela-do-Ceilão (1 colher de chá/dia)**

Polifenóis melhoram sensibilidade à insulina. Polvilhe no café, iogurte ou abacate.

**02**

## **Abacate (½ por dia)**

Gordura boa + fibra. Modula glicemia pós-refeição em até 30%. Antes do almoço.

**03**

## **Ovo (1 por dia, 3x na semana)**

Proteína completa zero açúcar. 1 ovo no lugar do pão branco já reduz glicemia matinal em 2-3 semanas.

**04**

## **Folhas verde-escuras (rúcula, espinafre, couve)**

Magnésio + fibra + nitratos. Comer SALADA antes do prato baixa o pico glicêmico em 40%.

**05**

## **Sementes (chia + linhaça, 1 colher/dia)**

Fibra solúvel forma gel no estômago e desacelera absorção de glicose. Hidrate em água por 10 min.

## A FRASE QUE CURA

# « Como Médico, Eu Como »

*Cada garfada é dose. Cada prato é prescrição. Coma como quem se trata.*

## ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

### ★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

*“Troquei o pão por 1 ovo, comecei pela salada antes do prato e adicionei canela no café. Em 60 dias a glicemia em jejum saiu de 158 para 102 — sem mexer no remédio. A comida virou minha receita.”*

— J.S., 61 anos — paciente Dr. PIN

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. Ordem do prato muda glicemia (Cornell, Shukla et al.)**

Comer vegetais e proteína ANTES do carboidrato reduz pico glicêmico pós-refeição em até 40%, sem mudar 1 caloria do prato.

## **02. Vinagre antes do almoço (Johnston, 2004)**

1 colher de sopa de vinagre de maçã diluído em água antes de refeição rica em carboidrato melhora sensibilidade à insulina em 19-34%.

## **03. Caminhada de 10 min após refeição (Diabetes Care)**

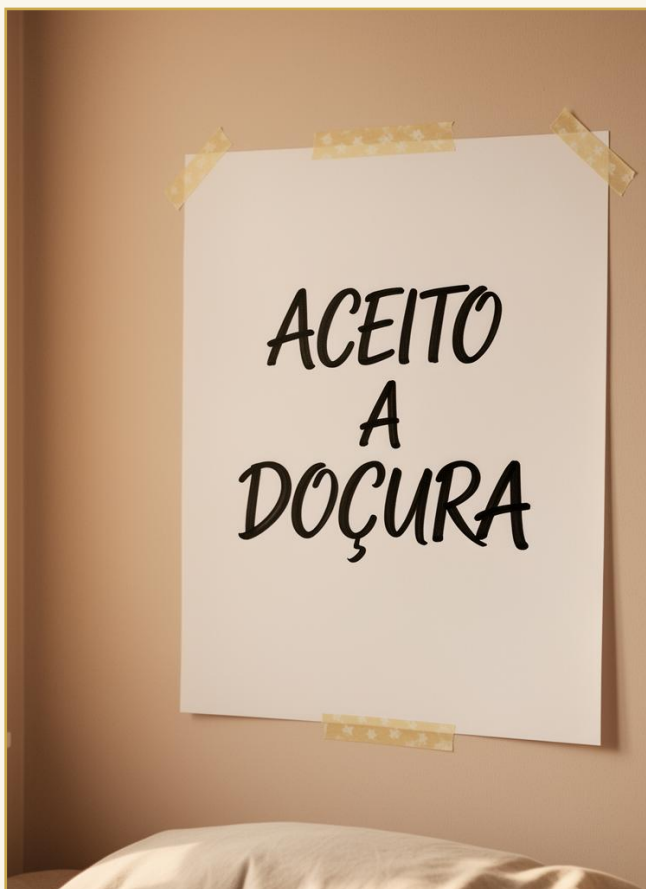
Andar 10 minutos depois de comer reduz glicemia pós-prandial mais do que andar 30 min em outro horário.

## **04. Canela-do-Ceilão (Khan et al., 2003)**

1 a 6g/dia de canela reduz glicemia em jejum, triglicerídeos e LDL em diabéticos tipo 2 em estudo randomizado.

# Âncora Visual — Casa

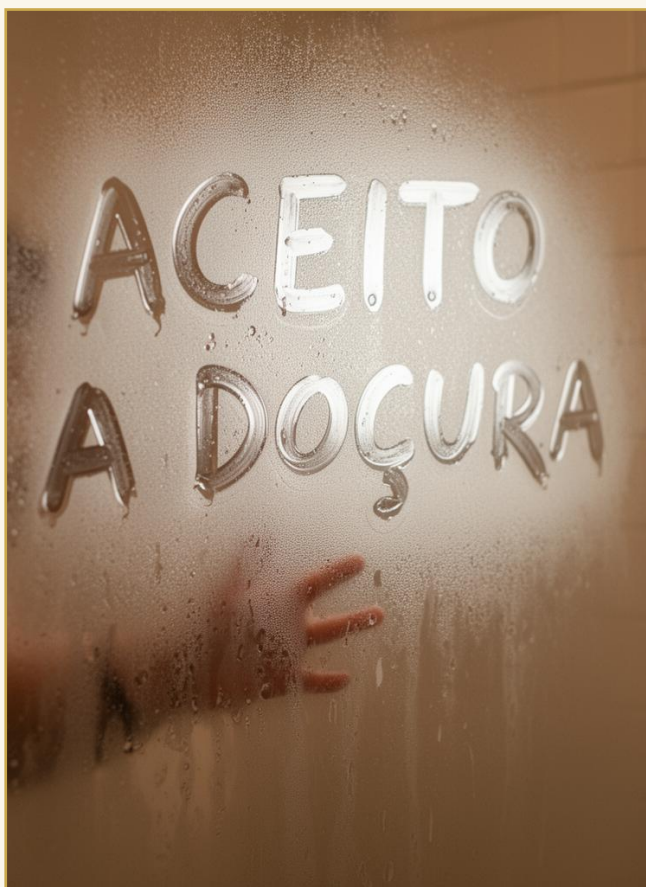
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

**Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.**

« Como Médico, Eu Como »



## LOUSA DO BANHO

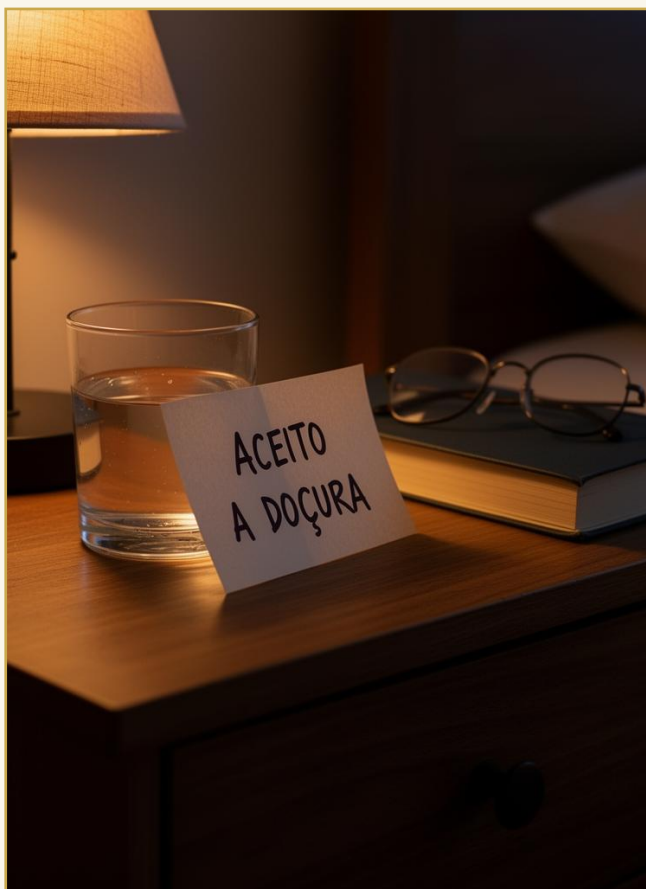
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Como Médico, Eu Como »

« Como Médico, Eu Como »

# Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

**Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.**

« Como Médico, Eu Como »



## FRASE NO CARRO

**Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.**

« Como Médico, Eu Como »

« Como Médico, Eu Como »

# Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

<b>SEGUNDA</b>	Café: 1 ovo + abacate + café com canela. Almoço: salada antes do prato.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café: iogurte natural + chia + 5 amêndoas. Almoço: peixe + couve.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café: tapioca pequena com queijo branco + chá-verde. Almoço: carne + abobrinha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café: 1 ovo mexido + tomate + azeite. Almoço: salada + peixe + batata-doce.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café: abacate amassado com limão e azeite. Almoço: salada + carne moída.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Café: panqueca de banana com aveia + canela (sem açúcar). Almoço: peixe livre.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Café livre (sem pão branco, sem suco). Almoço: churrasco com saladas fartas.	<input type="checkbox"/> FIZ

# Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

**« Como Médico, Eu Como » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não tire TODO carboidrato de uma vez — corte só processados, mantenha integrais.
- 2.** Não troque açúcar por adoçante artificial em excesso. Use stevia com moderação.
- 3.** Não coma fruta SOZINHA — sempre com proteína ou gordura (oleaginosas, queijo).
- 4.** Não confie em « pão integral light » — leia o rótulo, quase todos têm açúcar.
- 5.** Não pule refeições para « compensar » — gera fome reativa e pico no próximo prato.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Glicemia capilar acima de 250 mg/dL repetidas vezes mesmo com dieta certa.
- Perda de peso involuntária maior que 3kg em 1 mês.
- Sede excessiva, urinar muito à noite, visão turva persistente.
- Tonteira, suor frio ou tremor após mudar a alimentação (hipoglicemia).

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

**01** **MEDICINA**  
**O Código do Diabetes**

*Jason Fung*

Reversão do tipo 2 via dieta — referência moderna.

**02** **NUTRIÇÃO**  
**Glucose Revolution**

*Jessie Inchauspé*

Os 10 hacks de glicose com base científica.

**03** **MEDICINA**  
**Why We Get Sick**

*Benjamin Bikman*

Resistência à insulina é a raiz das doenças crônicas.

**04** **NUTRIÇÃO**  
**Comer, Beber e Viver**

*Walter Willett (Harvard)*

Pirâmide alimentar baseada em evidência.

**05** **MEDICINA**  
**Diretrizes SBD 2024**

*Sociedade Brasileira de Diabetes*

Recomendação clínica oficial brasileira.

**06** **NUTRIÇÃO**  
**Alimentação Sem Mistérios**

*Sophie Deram*

Como reaprender a comer sem dieta restritiva.

**07** **CIÊNCIA**  
**O Estudo de China**

*T. Colin Campbell*

Padrão alimentar e doenças metabólicas.

**08** **NUTRIÇÃO**  
**Fiber Fueled**

*Will Bulsiewicz*

Microbiota, fibra e controle glicêmico.

# Sobre o Dr. Walter Pin



## DR. WALTER PIN

*Médico — Especialista em Cardiologia*

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

## Continue a Coleção — Mesma Especialidade

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Pensamentos Ter?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Exercícios Fazer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Alimentos Comer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Como Médico, Eu Como » Adquira os próximos volumes da coleção.