

PENSAMENTOS SOB MEDIDA
COLEÇÃO DR. WALTER PIN · ENDOCRINOLOGIA

D



DIABETES

QUE PENSAMENTOS TER?

Abro-me para o amor e o prazer. Mereço doçura por dentro.

ENGENHARIA MENTAL 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 sente que sua vida ficou sem graça, mesmo tendo conquistas? sim não

2. Tem dificuldade de aceitar carinho, elogios ou presentes? sim não

3. Costuma se cobrar muito, mesmo quando faz o suficiente? sim não

4. Sente vontade de doce quando está triste, ansioso ou solitário? sim não

5. Tem mágoas antigas que ainda doem quando lembra? sim não

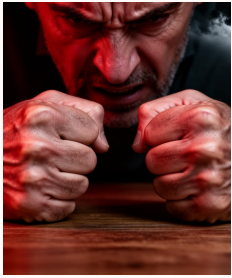
6. Acha que merecer prazer é egoísmo ou perda de tempo? sim não

7. Sente que dá mais amor do que recebe das pessoas próximas? 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 Falta de doçura na vida

A vida virou só obrigação. O açúcar do sangue substituiu o açúcar da alma.



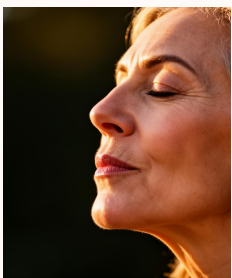
02 Controle excessivo

Tenta gerenciar tudo e todos. O pâncreas se cansa de tanta vigilância.



03 Não dá nem recebe amor

Aprendeu a viver sem afeto verdadeiro. O corpo pede doçura porque a vida não dá.



04 Pesar pelo que não foi

Remói o que poderia ter sido. O passado não digerido vira açúcar parado.



05 Nega o prazer

Acha que merecer prazer é egoísmo. O corpo cobra esse veto.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Mereço doçura por dentro

Doçura emocional precede doçura alimentar. Cuide do afeto primeiro.

02

Solto o controle do que não me cabe

Pâncreas descansa quando a cabeça delega. Confiar é remédio.

03

Dou e recebo amor sem culpa

Aceitar carinho é tão importante quanto oferecer. Treine receber.

04

Perdooo o que não foi

O passado já passou. Pesar contínuo não muda fatos, só adocece o agora.

05

Aceito o prazer como remédio

Risadas, abraços, sol, música — tudo entra no controle glicêmico.

A FRASE QUE CURA**« Aceito a Doçura »**

Abro-me para o amor e o prazer. Mereço doçura por dentro.

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

“Em 90 dias, minha hemoglobina glicada caiu de 8,4 para 6,2. Não mudei só a dieta — mudei o que eu pensava sobre mim. A frase « Aceito a Doçura » virou minha medicação invisível.”

— M.R., 58 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. Cortisol vira açúcar (Sapolsky, Stanford)

Estresse crônico mantém cortisol alto. Cortisol manda o fígado liberar glicose. Sem doce na boca, a glicemia sobe igual.

02. Epigenética da doçura (Bruce Lipton)

Pensamentos repetidos ligam e desligam genes da resistência à insulina. Você reescreve seu pâncreas com a frase certa.

03. Neuroplasticidade em 21 dias (Doidge)

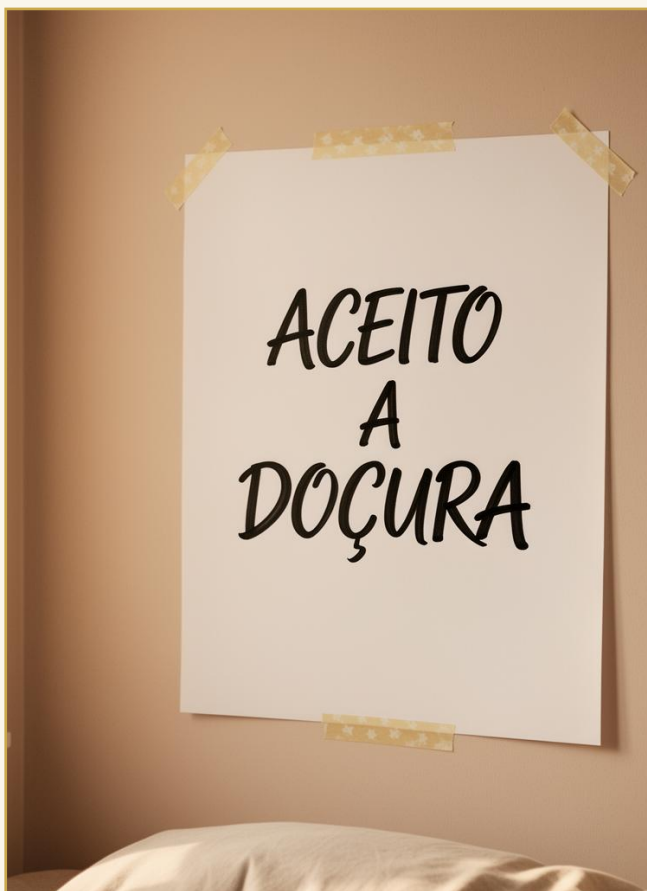
Repetir « Aceito a Doçura » 50x por dia forma nova via neural. Em 3 semanas o cérebro responde sem esforço.

04. Eixo mente-pâncreas (Gabor Maté)

70% dos diabéticos tipo 2 carregam padrão de controle excessivo e privação afetiva. Soltar isso é parte do tratamento.

Âncora Visual — Casa

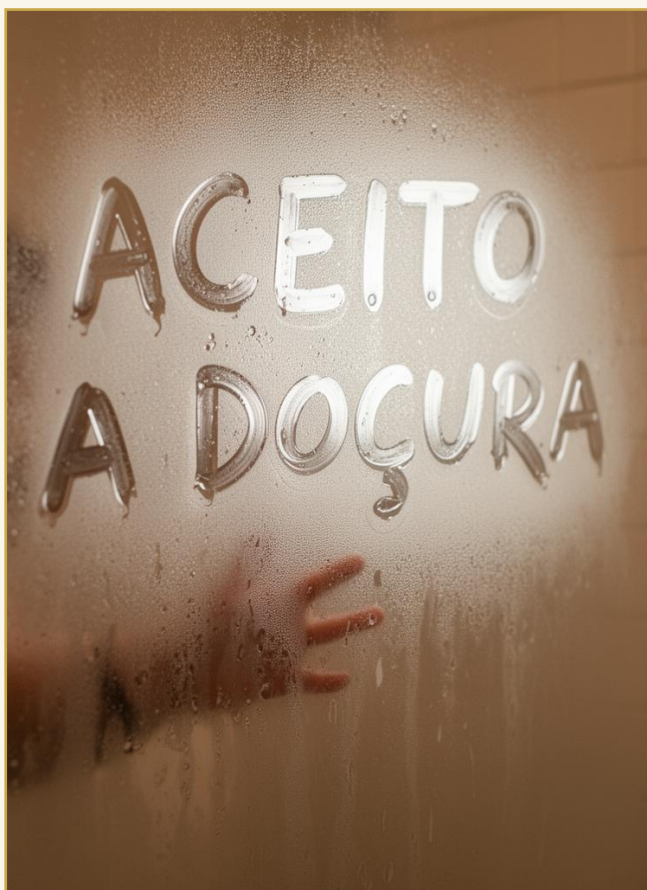
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Aceito a Doçura »



LOUSA DO BANHO

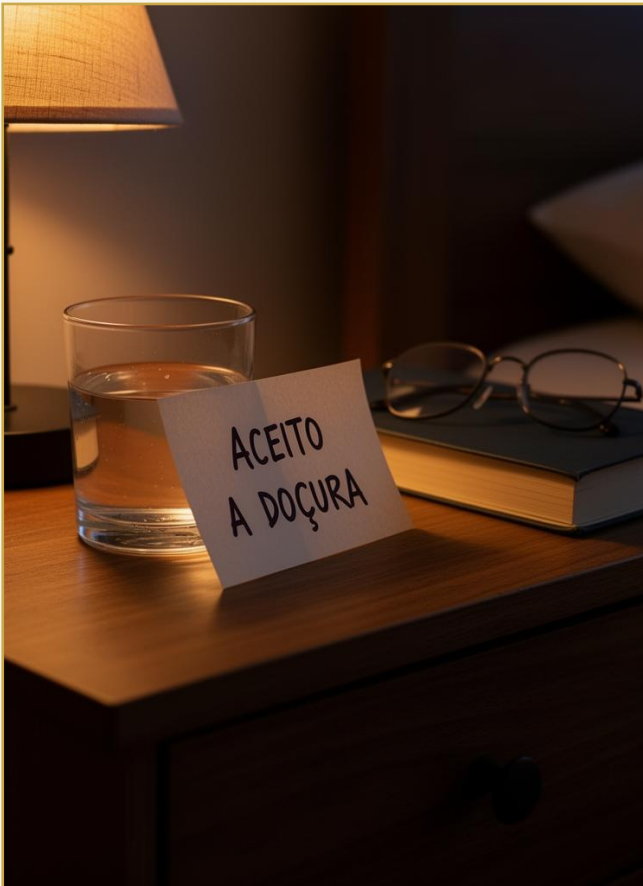
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Aceito a Doçura »

« Aceito a Doçura »

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.

« Aceito a Doçura »



FRASE NO CARRO

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

« Aceito a Doçura »

« Aceito a Doçura »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Escreva « Aceito a Doçura » dez vezes. Cole um post-it na geladeira.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Faça algo só pelo prazer. Sem propósito útil. 15 minutos.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Receba um elogio sem desmerecer. Diga só « obrigado(a) ».	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Telefone para alguém que você ama e diga isso em voz alta.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Coma uma fruta doce em silêncio, prestando atenção em cada mordida.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Caminhe 20 minutos ao sol. Repita « Mereço doçura » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote o que mudou. Meça a glicemia em jejum.	<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

« Aceito a Doçura » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não use a frase para justificar comer doce sem controle — doçura emocional não substitui dieta.
2. Não pare a metformina, insulina ou qualquer medicação por conta própria.
3. Não pule refeições achando que está « cuidando da glicemia » — isso piora.
4. Não compare seu controle glicêmico com o de outras pessoas — cada corpo é único.
5. Não esconda o diagnóstico da família — pedir apoio é parte do tratamento.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Glicemia capilar acima de 250 mg/dL repetidas vezes ou abaixo de 60 mg/dL com sintomas.
- Visão muito turva, sede excessiva, urinar muito, perda de peso sem explicação.
- Feridas no pé que não cicatrizam, dormência ou formigamento persistente.
- Tonteira, suor frio, confusão mental — sinais de hipoglicemia grave.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **FILOSOFIA** **Meditações**

Marco Aurélio

Aceitação como base da paz interior — antídoto do controle excessivo.

02 **MENTE & CORPO** **Quando o Corpo Diz Não**

Gabor Maté

Como emoções reprimidas adoecem o metabolismo.

03 **MEDICINA** **O Código do Diabetes**

Jason Fung

Visão moderna sobre causa e reversão do tipo 2.

04 **HÁBITOS** **O Poder do Hábito**

Charles Duhigg

Como trocar os loops que sustentam compulsão por doce.

05 **CIÊNCIA** **O Cérebro que se Transforma**

Norman Doidge

Por que repetir uma frase muda química cerebral e glicemia.

06 **MENTE & CORPO** **A Coragem de Ser Imperfeito**

Brené Brown

Receber amor e aceitar vulnerabilidade — chaves contra o açúcar emocional.

07 **FILOSOFIA** **Em Busca de Sentido**

Viktor Frankl

Encontrar propósito devolve doçura à existência.

08 **MEDICINA** **Diabetes Mellitus**

SBD — Sociedade Brasileira de Diabetes

Diretriz oficial brasileira, leitura clínica obrigatória.

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

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipotireoidismo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertireoidismo — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Problemas Tireoide — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

« Aceito a Doçura »

Adquira os próximos volumes da coleção.

ALIMENTOS SOB MEDIDA
COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NUTROLOGIA APLICADA



DIABETES

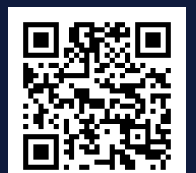
QUE ALIMENTOS COMER?

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

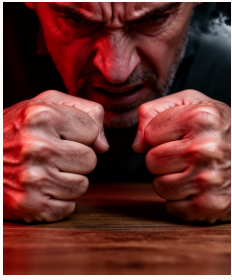
6. Come fruta sozinha (sem proteína ou gordura junto)? sim não

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.



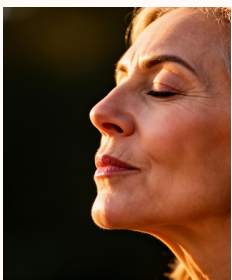
02 Suco de fruta « natural »

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)

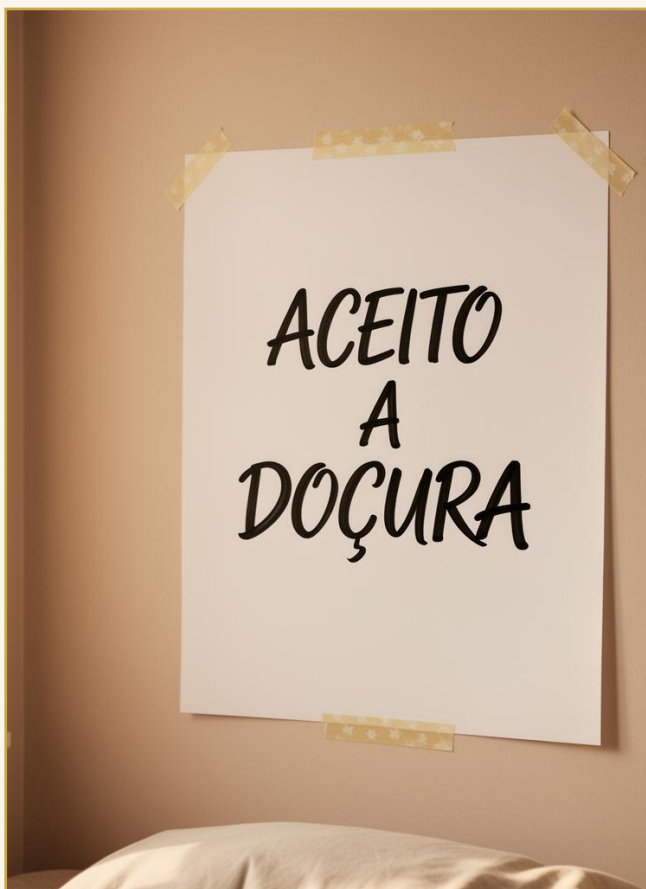
Andar 10 minutos depois de comer reduz glicemia pós-prandial mais do que andar 30 min em outro horário.

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

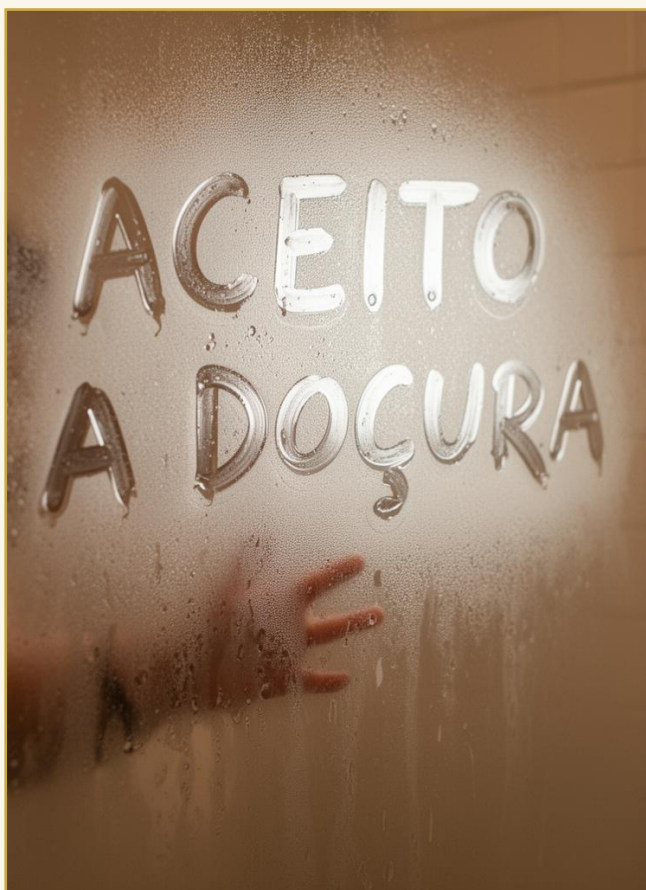
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Como Médico, Eu Como »



LOUSA DO BANHO

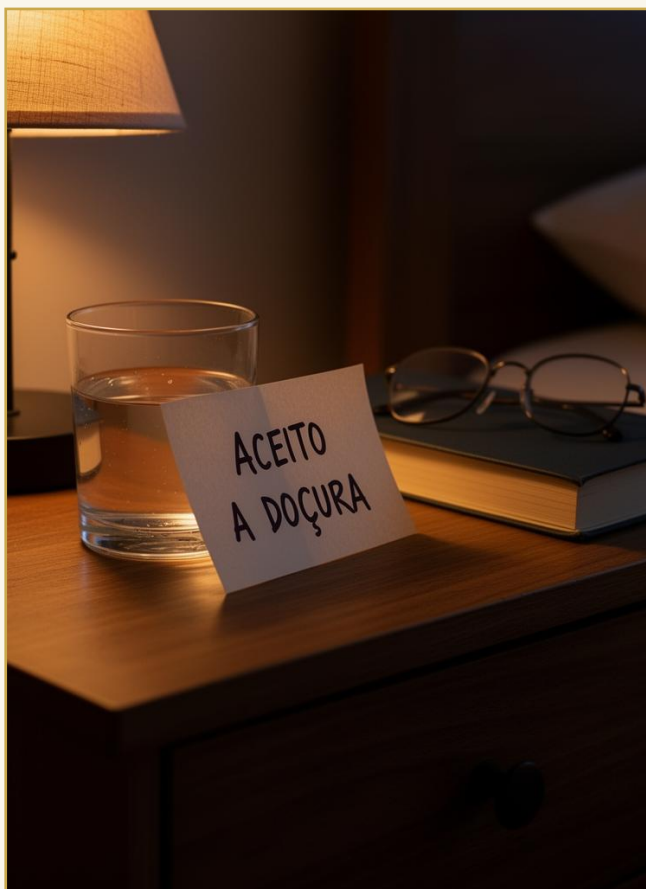
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« 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.

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

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO

D



DIABETES

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Músculo é esponja de glicose. Mexer o corpo é dose. Treine como quem se trata.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO 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 passa mais de 6 horas sentado por dia sem se levantar? sim não

2. Faz apenas caminhada leve, sem nenhuma musculação? sim não

3. Já mediu glicemia ANTES e DEPOIS de uma caminhada de 10 min? sim não

4. Sente cansaço extremo ao subir 2 lances de escada? sim não

5. Treina pesado sem aquecer ou sem se hidratar? sim não

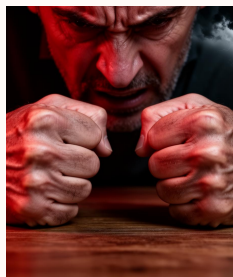
6. Termina o treino e senta/deita imediatamente? sim não

7. Sua última musculação foi há mais de 30 dias? 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 Sentar 8h e « malhar » 1h depois

Sedentarismo prolongado trava a captação de glicose pelo músculo. 1h de academia não compensa 8h parado.



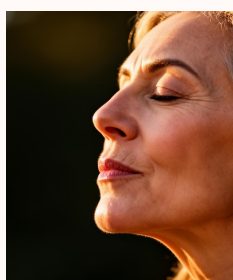
02 Só caminhar (mesmo passo, mesmo trajeto)

Caminhada leve ajuda mas não cria músculo. Sem ganho de massa magra, o pâncreas continua sobrecarregado.



03 Treinar pesado SEM aquecer

Picos de cortisol elevam glicemia. Sem ativação prévia, o músculo não responde à insulina e a glicose sobe.



04 Exercício só pela manhã em jejum prolongado

Para diabético em medicação, alto risco de hipoglicemia. Treino exige combustível adequado, não jejum extremo.



05 Acabar e sentar/deitar imediatamente

Os 10-30 min pós-treino são quando o músculo mais capta glicose. Sentar logo após desperdiça a janela metabólica.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Caminhada de 10 minutos APÓS cada refeição

3 caminhadas curtas pós-prandiais reduzem glicemia pós-refeição mais que 1 caminhada longa no fim do dia.

02

Musculação 2-3x/semana (multiarticulares)

Agachamento, leg-press, remada, supino. Músculo grande = mais glicose captada. Carga moderada, 8-12 reps.

03

Snack de movimento a cada 30 min sentado

Levante e faça 10 agachamentos ou 30s de marcha estacionária. Quebra o ciclo de sedentarismo.

04

HIIT curto 1-2x/semana (10-15 min)

Intervalos de alta intensidade aumentam sensibilidade à insulina por até 48h após o treino.

05

Mobilidade + respiração 10 min/dia

Diafragma + alongamento ativam parassimpático, reduzem cortisol e melhoram resposta glicêmica.

A FRASE QUE CURA

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

*Músculo é esponja de glicose. Mexer o corpo é dose.
Treine 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

“Comecei com 10 min de caminhada depois do almoço. Em 3 semanas a glicemia pós-prandial caiu de 220 pra 145. Adicionei musculação 2x por semana e em 4 meses zerei a metformina. Mexer virou meu remédio.”

— A.L., 54 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. Músculo é segundo pâncreas (Pedersen & Febbraio)

Contração muscular capta glicose SEM insulina via GLUT-4. Mais músculo = menos remédio. Provado em meta-análise de 14 estudos.

02. 10 min pós-refeição (Reynolds et al., Diabetologia 2011)

Caminhar 10 min após cada refeição reduziu glicemia pós-prandial em 22% — mais que caminhar 30 min em um único momento do dia.

03. HIIT melhora HbA1c em 12 semanas (Little et al., 2011)

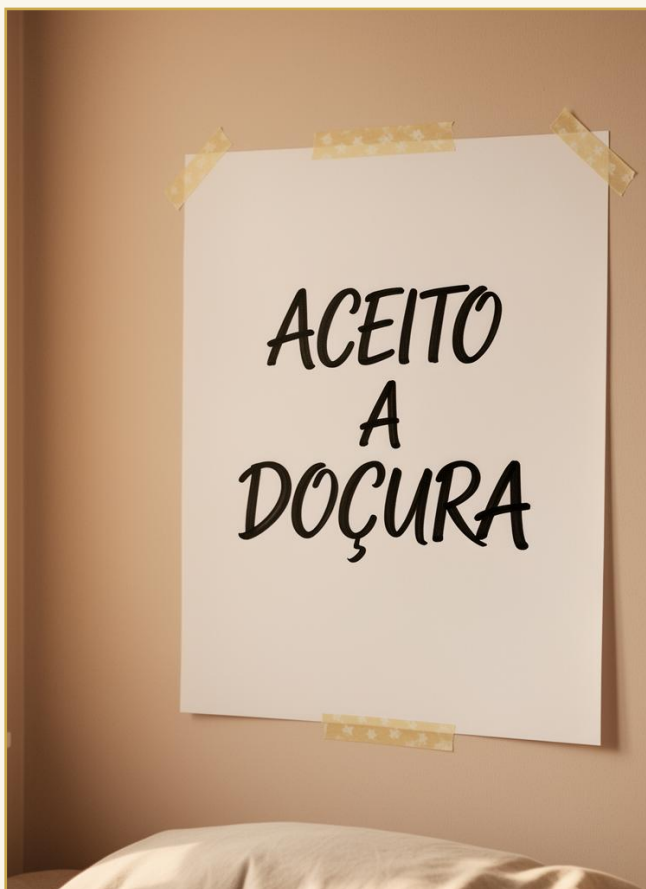
10 min de HIIT 3x/semana baixaram glicose em jejum, glicemia média e gordura visceral em diabéticos tipo 2.

04. Treino de força (Cuff et al., Diabetes Care)

Adicionar musculação à aeróbica reduziu HbA1c em 0,97 ponto — efeito comparável a adicionar um medicamento oral.

Âncora Visual — Casa

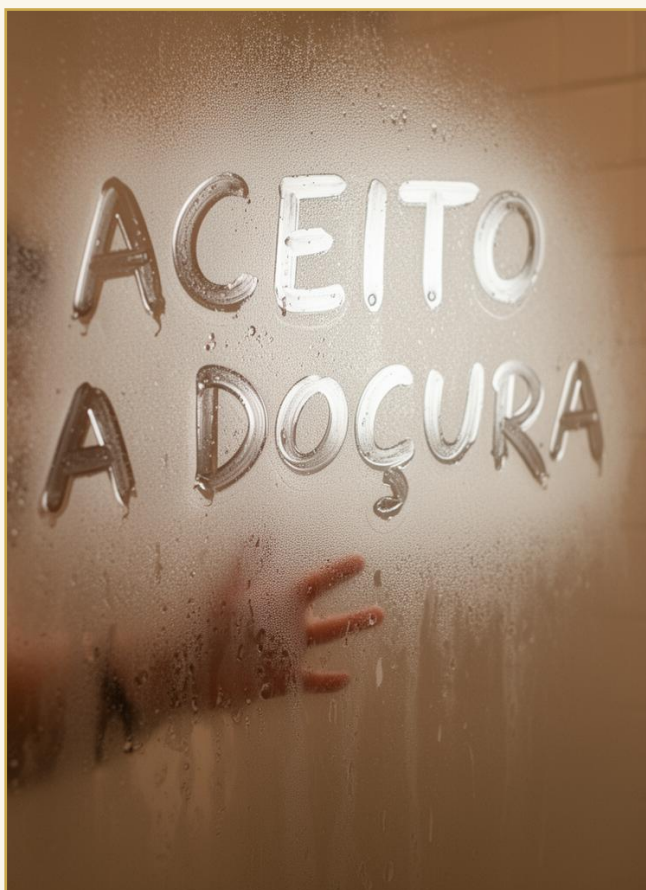
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »



LOUSA DO BANHO

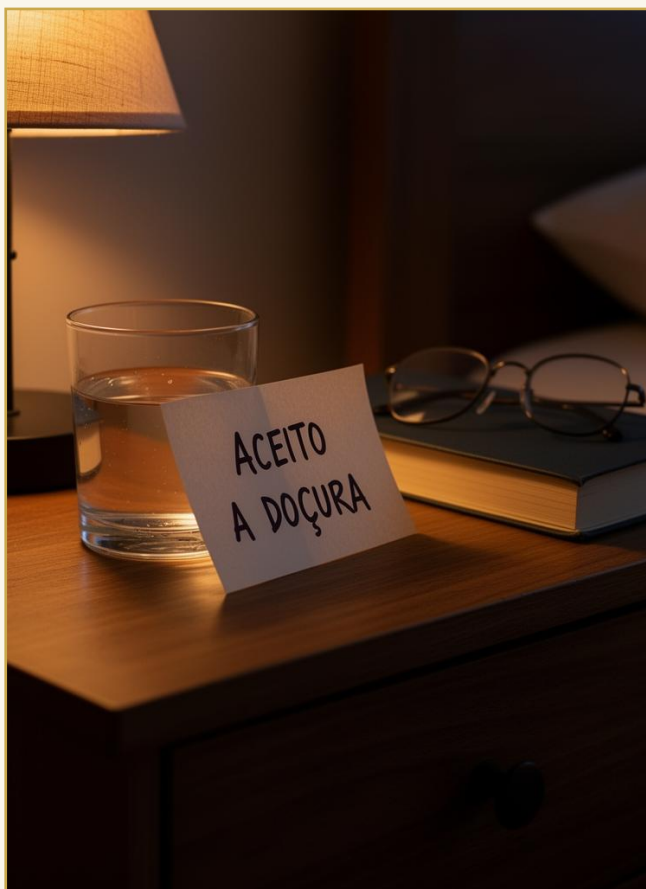
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

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.

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »



FRASE NO CARRO

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

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

« Cada Passo Abaixa o Açúcar »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Musculação 40 min de pernas: agachamento, leg, panturrilha.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Caminhada 3× 10 min após café, almoço e jantar.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Musculação 40 min de superiores: remada, supino, rosca.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Caminhada 30 min + 5 min de subida (escada ou ladeira).	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Musculação 40 min leve + alongamento 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	HIIT 15 min: 30s forte + 90s leve × 6 (bicicleta ou marcha).	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Caminhada longa de 45-60 min com a família. Sem celular.	<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

« Cada Passo Abaixa o Açúcar » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não comece pesado sem liberação cardiológica se é diabético há +5 anos.
- 2.** Não pule o aquecimento — 5 min de mobilidade já reduz pico de cortisol.
- 3.** Não treine em jejum longo se usa insulina ou sulfonilureia (hipoglicemia).
- 4.** Não use tênis apertado — neuropatia + atrito = úlcera. Meia limpa sempre.
- 5.** Não compense o treino com doce « porque mereço » — anula todo o ganho.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, falta de ar incomum ou tontura DURANTE qualquer exercício — pare imediatamente.
- Glicemia capilar abaixo de 70 mg/dL antes do treino — coma 15g de carboidrato e aguarde 15 min.
- Dormência ou formigamento nos pés que piora após caminhar — sinal de neuropatia, avalie.
- Pressão acima de 160/100 mmHg em repouso — não treine pesado.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01**CIÊNCIA****Exercise Physiology***McArdle, Katch & Katch*

Como o músculo capta glicose com e sem insulina.

02**MOVIMENTO****Built to Move***Kelly & Juliet Starrett*

Movimento ao longo do dia, não só 1h de treino.

03**MEDICINA****Outlive***Peter Attia*

Os 4 pilares do exercício pra longevidade e diabetes.

04**MEDICINA****Diretrizes SBD 2024***Sociedade Brasileira de Diabetes*

Recomendações oficiais de exercício no DM2.

05**CIÊNCIA****ACSM Guidelines***American College of Sports Medicine*

Prescrição de exercício baseada em evidência.

06**NEUROCIÊNCIA****Spark***John Ratey (Harvard)*

Como exercício muda cérebro, ânimo e metabolismo.

07**TREINO****Bigger Leaner Stronger***Michael Matthews*

Hipertrofia para iniciantes — sem mística.

08**MEDICINA****Eu, Atleta***Turíbio Leite de Barros*

Adaptação do treino ao diabético brasileiro.

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

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Pensamentos Ter?

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Obesidade — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Cada Passo Abaixa o Açúcar » Adquirir os próximos volumes da coleção.

BÔNUS EXCLUSIVO

Os 3 Mantras Narrados pela Maia

Pensamentos + Alimentos + Treino



Aponte a câmera do celular e ouça agora