

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Espirulina funciona.*

A 'super alga' — proteína vegetal, ferro e B12 incompleta. Onde funciona,
onde é hype.

2 CAPÍTULOS · NUTRIÇÃO · LIMITES DA EVIDÊNCIA

Por que este eBook.

Espirulina é cianobactéria com perfil nutricional impressionante — proteína de qualidade, ferro biodisponível, fitonutrientes. Mas o marketing inflou demais: ela não 'detoxifica', não substitui B12 em vegano, não cura doença cardiovascular.

Este guia separa o que tem evidência (modesto efeito em colesterol e glicemia) do que é exagero comercial.

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 Espirulina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.