



EU ACEITO MEU PODER

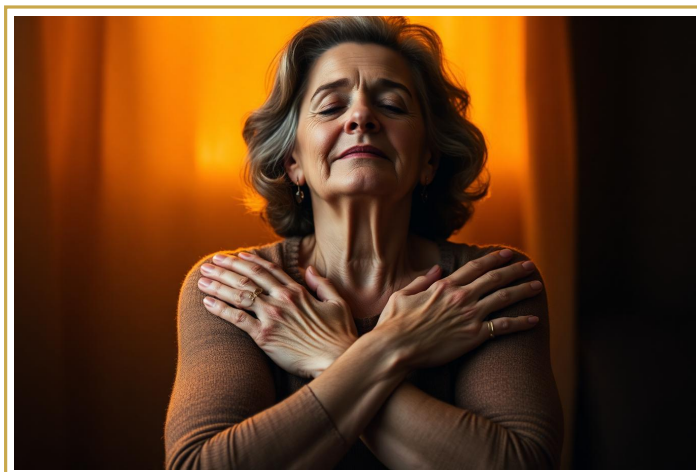
O manual definitivo do climatério e da menopausa · Reposição hormonal moderna · 4 fases da transição · sintomas reais (calor, sono, libido, humor, cabeça) · 2 polêmicas, 7 frases e 12 dicas que ninguém te conta.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Climatério</u> NÃO é menopausa · as 4 fases que ninguém te explica	4
02	<u>Reposição</u> hormonal moderna · o que mudou desde o estudo WHI de 2002	6
03	<u>Calorão</u>, insônia, libido, humor, cabeça · resolva 1 a 1	8
04	<u>Comida</u>, exercício e suplemento que funcionam (e os que não funcionam)	10
05	Por <u>que</u> o corpo muda · o mecanismo hormonal exato	12
06	<u>Exames</u> que pedimos · do início ao acompanhamento	14
07	2 <u>Polêmicas</u> · 7 Frases · 12 Dicas que ninguém te conta	16



os + filosóficos · diferenciar as 4 fases, reposição hormonal moderna, exames, suplementos, polêmicas e fra

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.