



# FÍGADO GORDUROSO

---

## QUE EXERCÍCIOS FAZER?

*Treino faz o fígado limpar gordura, mesmo com pouca perda de peso. Aeróbico moderado mobiliza triglicérides; força melhora sensibilidade à insulina. Sentar o dia todo é o que sustenta a esteatose — não o*

*que você comeu de errado uma vez.*  
**ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA**



# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Fígado Gorduroso? Marque com sua caneta.

1. Você atinge 7.000-10.000 passos/dia em média?  sim  não

2. Faz aeróbico Z2 150-200 min/semana?  sim  não

3. Inclui força 2-3x/semana com carga real?  sim  não

4. Faz pausas para levantar a cada 60 min sentado?  sim  não

5. Mantém peso estável ou em queda gradual (0,5-1 kg/semana)?  sim  não

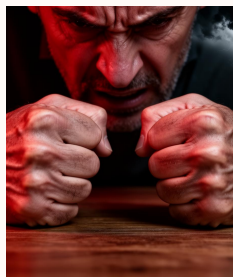
6. Dorme 7-8h pra recuperar?  sim  não

7. Já fez ergometria antes de exercício intenso se tem fator de risco?  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 Sedentarismo prolongado (< 4.000 passos

Reduz captação de glicose muscular e mantém esteatose.



## 02 « Eu corro nos fins de semana » — guerreir

Sem constância semanal, o estímulo é insuficiente para o fígado.



## 03 Treinar pesado uma vez e parar por 2 sem

Esteatose responde à constância, não a esforço pontual.



## 04 Cardio extremo sem força — perde massa

Massa magra é metabolicamente protetora do fígado.



## 05 Confiar só em « comer menos » sem treina

Sem treino, perde mais músculo que gordura — fígado pouco responde.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

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

**01**

## **Aeróbico moderado (Z2) 150-200 min/semana**

Reduz gordura hepática mesmo com perda mínima de peso (Hepatology 2009).

**02**

## **Força 2-3x/semana, corpo todo, carga progressiva**

Melhora sensibilidade à insulina e preserva massa magra.

**03**

## **NEAT: 7.000-10.000 passos/dia + pausas a cada 60 min**

Quebra o « efeito poltrona » que sustenta esteatose.

**04**

## **1-2 sessões de HIIT/intervalado curto (10-20 min)**

Melhora condicionamento e oxidação de gordura — após base feita.

**05**

## **Mobilidade e respiração 10-15 min/dia**

Reduz cortisol e gordura visceral.

## A FRASE QUE CURA

# Vivo com Moderação e Temperança

*Treino faz o fígado limpar gordura, mesmo com pouca perda de peso. Aeróbico moderado mobiliza triglicérides; força melhora sensibilidade à insulina. Sentar o dia todo é o que sustenta a esteatose — não o que você comeu de errado uma vez.*

## 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

*“USG com esteatose moderada, ALT 78, sedentário e cansado. Comecei com caminhada diária + força 3x/semana, mesmo sem perder muito peso. Em 4 meses USG quase normal e ALT 26. O fígado responde ao movimento — mesmo antes da balança ceder.”*

— E.G., 56 anos — paciente Dr. PIN

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

« VIVO COM MODERAÇÃO E TEMPERANÇA »

# A Ciência Por Trás

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

## **01. Exercício isolado (Hepatology 2009)**

RCT: exercício aeróbico estruturado por 4 semanas reduziu gordura hepática em 21% em adultos com obesidade, mesmo com mudança mínima de peso

## **02. Aeróbico vs força (J Hepatol 2017)**

Revisão: tanto aeróbico quanto força reduzem gordura hepática em MASLD; combinação dos dois oferece efeito aditivo.

## **03. HIIT (Clin Sci 2015)**

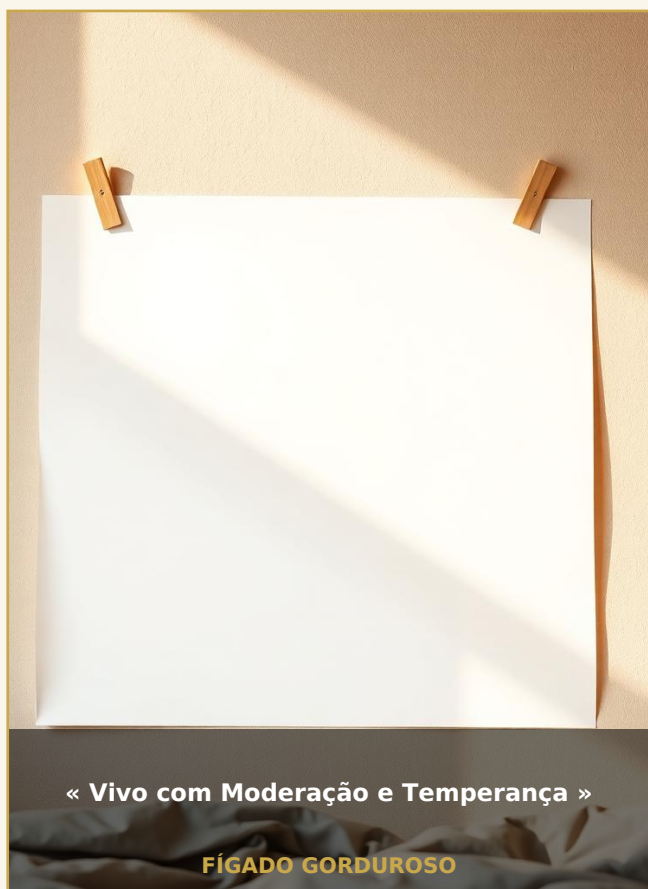
RCT com adultos com MASLD: HIIT 3x/semana por 12 semanas reduziu gordura hepática e melhorou condicionamento cardiorrespiratório.

## **04. Passos (Lancet PH 2022)**

Meta-análise: cada 1.000 passos diários adicionais associou-se a 12% menos mortalidade total — efeito robusto até 10.000 passos.

# Âncora Visual — Casa

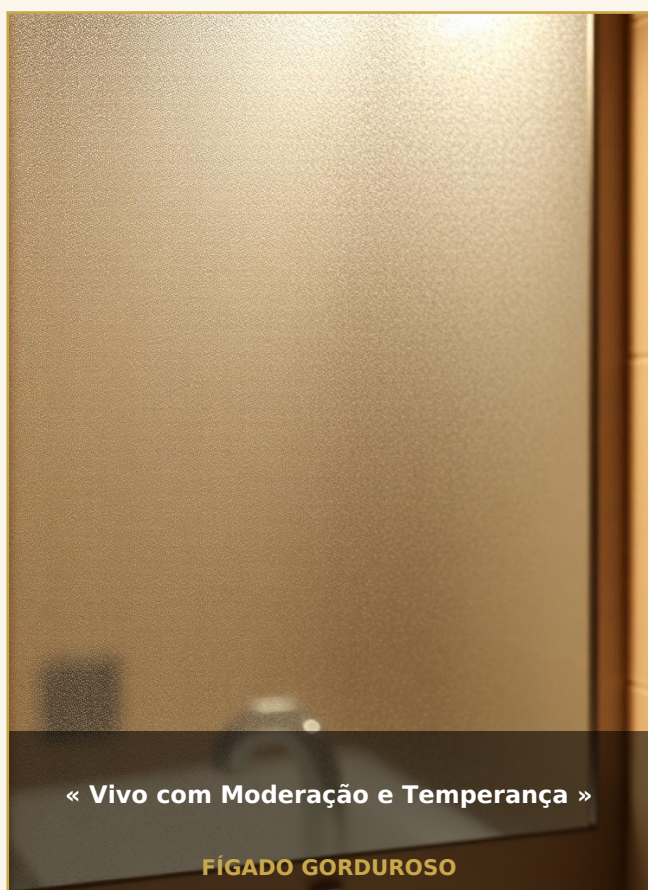
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Vivo com Moderação e Temperança* »



## LOUSA DO BANHO

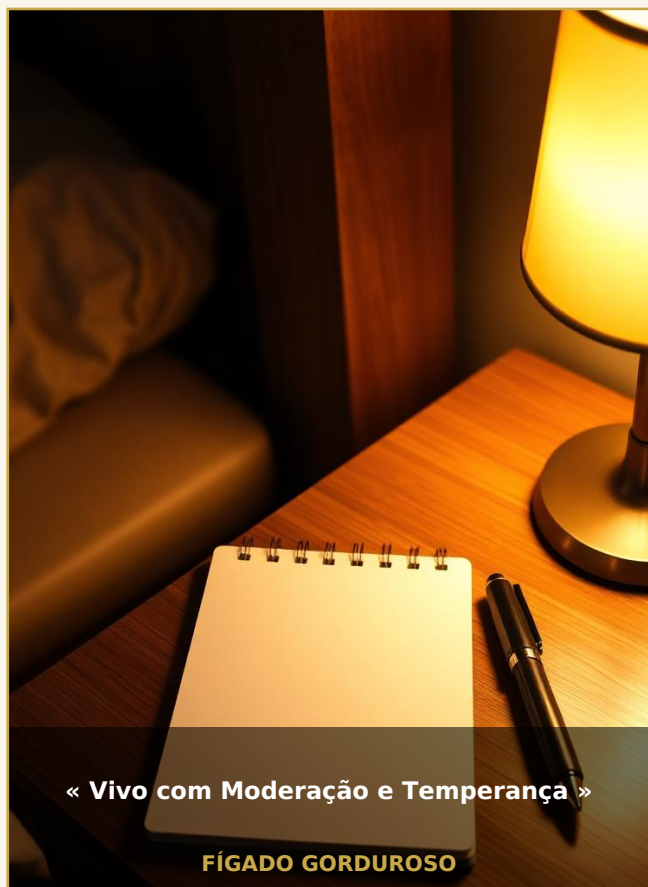
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Vivo com Moderação e Temperança* »

« **Vivo com Moderação e Temperança** »

# Âncora Visual — Dia a Dia

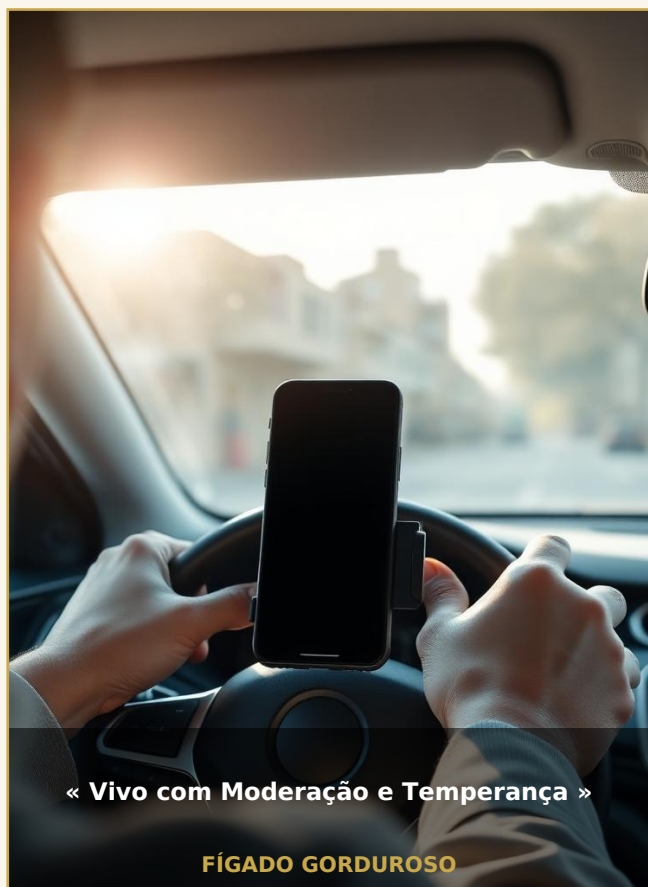
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Vivo com Moderação e Temperança* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Vivo com Moderação e Temperança* »

« *Vivo com Moderação e Temperança* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Força corpo todo 40 min + caminhada 20 min. Meta de passos.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Aeróbico Z2 (bike, caminhada rápida, esteira) 45 min + mobilidade.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Força corpo todo 40 min + caminhada leve 20 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Aeróbico Z2 45-60 min + alongamento posterior.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Força corpo todo 40 min + caminhada 30 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Atividade longa prazerosa (trilha, ciclismo, natação) 60-90 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Descanso ativo: caminhada leve 30-40 min + respiração. Mantra: « moderação é	<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

**« Vivo com Moderação e Temperança » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

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

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não inicie HIIT extremo sem base aeróbica — risco cardiovascular alto em quem tem síndrome
2. Não treine em jejum prolongado se tem diabetes — risco de hipoglicemia.
3. Não acumule treino só no fim de semana — esteatose precisa constância semanal.
4. Não ignore dor de cabeça, palpitação ou dor torácica durante treino — pare e investigue.
5. Não substitua acompanhamento médico por « só vou treinar mais » — fibrose hepática precisa

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- ALT ou AST > 2× LSN persistente — hepatologia.
- FIB-4 ou NFS elevado, ou elastografia mostrando fibrose — encaminhar hepatologista.
- Diabetes + dislipidemia + esteatose — risco cardiovascular alto, cardiologia + ergometria.
- Apneia do sono (ronco, sonolência) — polissonografia antes de intensificar treino.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

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

**01** **CIÊNCIA**  
**Exercício e esteatose (Johnson et al., Hepatology 2009)**

*Hepatology*

Treino reduz gordura hepática mesmo sem perda de peso.

**02** **CIÊNCIA**  
**Aeróbico vs força em MASLD (Hashida et al., J Hepatol 2017)**

*J Hepatol*

Ambos modos reduzem esteatose; combinação é melhor.

**03** **CIÊNCIA**  
**Passos e saúde metabólica (Paluch, Lancet PH 2022)**

*LPH*

Mais passos, menor mortalidade.

**04** **CIÊNCIA**  
**HIIT em MASLD (Hallsworth et al., Clin Sci 2015)**

*Clin Sci*

HIIT reduz gordura hepática em adultos com MASLD.

**05** **MEDICINA**  
**Diretriz EASL/AASLD MASLD 2023**

*EASL/AASLD*

Padrão clínico internacional.

**06** **MEDICINA**  
**Outlive**

*Peter Attia*

Treino, metabolismo e longevidade.

**07** **MOVIMENTO**  
**Built to Move**

*Kelly Starrett*

NEAT e mobilidade.

**08** **FISIOLOGIA**  
**The Sports Gene**

*David Epstein*

Resposta individual ao treino.

# 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

**Fígado Gorduroso — Que Alimentos Comer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Obesidade — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Exercícios Fazer?**

TREINO SOB MEDIDA

**Colesterol Alto — Que Exercícios Fazer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Vivo com Moderação e Temperança** »  
Adquira os próximos volumes da coleção.