

FOGACHOS APAGAR EM 7 DIAS

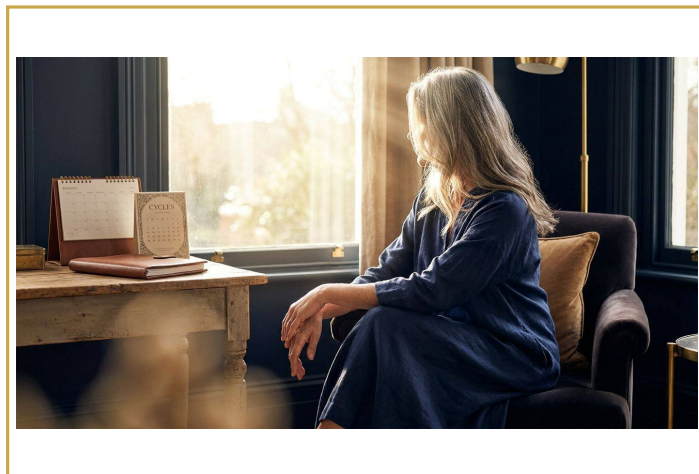
Como apagar o incêndio em 7 dias — protocolo sem hormônio que reduz 40 a 60% das ondas de calor.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Fogacho não é frescura — é incêndio neurovascular	4
02	Os 7 gatilhos que você pode cortar hoje	6
03	Protocolo PIN dos 7 dias — apagar o incêndio sem hormônio	8
04	Respiração 4-7-8 — o botão de pause que apaga o calor	10
05	Nutrientes que acalmam o KNDy (com dose certa)	12
06	Quando hormônio é a melhor saída (TRH sem medo)	14
07	Truques de emergência — apagar o fogacho em 60 segundos	16
08	Diário do Fogacho — o que medir antes e depois	18



8 capítulos · 7 gatilhos · protocolo 7 dias · respiração 4-7-8 · TRH sem medo.

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.