



# FORÇA 50+

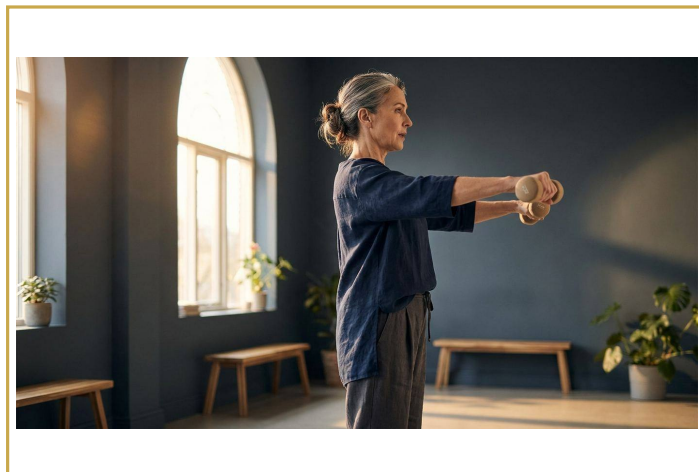
*Treino de força para mulher 50+ — reverter sarcopenia, subir DMO, proteger osso · agachamento, terra, creatina, proteína · Protocolo PIN 12 semanas.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Por <u>que</u> a mulher 50+ PRECISA puxar ferro (não é estética, é sobrevida)</b> .....	4
02	<b><u>Avaliação</u> inicial — o que medir antes de puxar a primeira carga</b> .....	6
03	<b><u>Protocolo</u> PIN Força 12 semanas — do zero ao agachamento livre</b> .....	8
04	<b>Os 8 <u>exercícios-base</u> — agachamento, terra, remada, supino e variações</b> ..	10
05	<b><u>Proteína</u>, creatina e o que comer antes/depois do treino</b> .....	13
06	<b><u>Erros</u> fatais — overtraining, undertraining e o limbo do 'puxar peso de 1 kg'</b> ..	15



6 capítulos · por que treinar · avaliação · PIN 12 semanas · 8 exercícios-base · nutrição · erros fatais.

# 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.