



# GLICEMIA EM DISPARADA

*Resistência insulínica e pré-diabetes na menopausa — HOMA-IR, protocolo PIN 90 dias, metformina, GLP-1 e como reverter a curva antes de virar diabetes.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b><u>Glicemia</u></b> que dispara aos 50 — a virada metabólica .....	4
02	<b><u>Exames</u></b> que separam ouro do mato — painel metabólico 50+ .....	6
03	<b><u>Protocolo</u></b> PIN Glicemia — reverter resistência em 90 dias .....	8
04	<b><u>Metformina</u></b> , GLP-1 e o que NÃO tomar — arsenal racional .....	10
05	<b><u>Comer</u></b> pra glicemia estável — prato anti-pico .....	12
06	<b><u>Sono</u></b> , estresse e cortisol — os ladrões silenciosos da glicemia .....	14



titulos · sinais precoces · painel HOMA-IR completo · PIN 90 dias · arsenal racional · prato anti-pico · sono e co

# 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.