



INSÔNIA DA MENOPAUSA

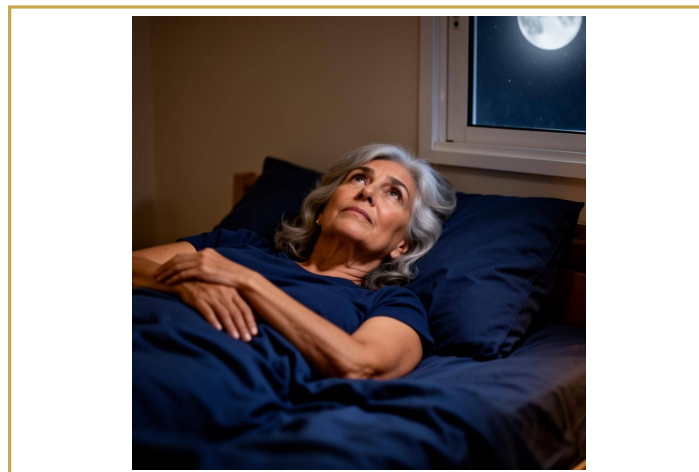
*A mulher que acorda às 3h da manhã
— protocolo do quarto santuário, suplementos, TRH e diferenciais.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Por <u>que</u> a menopausa acorda você às 3h da manhã	4
02	O <u>quarto</u> santuário — luz, som, temperatura, cama	6
03	<u>Protocolo</u> PIN do sono 22h–6h	8
04	<u>Suplementos</u> que devolvem o sono profundo	10
05	<u>Drogas</u> e TRH para insônia que resiste	12
06	<u>Apneia</u> obstrutiva — a inimiga silenciosa pós-menopausa	14
07	<u>Bexiga</u> noturna — quando o xixi acorda o sono	16
08	<u>Diário</u> do sono · 30 dias para medir e vencer	18



8 capítulos · 6 causas hormonais · quarto santuário · protocolo 22h–6h · drogas · apneia · noctúria.

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.