



CONFIGURE SEU ESTILO ALIMENTAR

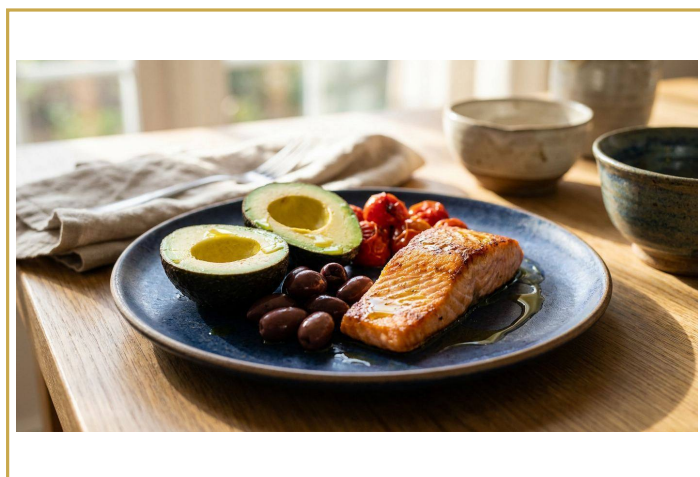
*O método PIN para descobrir o jeito de comer
que funciona em VOCÊ — e dura a vida toda.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Não</u> existe dieta perfeita — existe a SUA	4
02	Os 6 <u>estilos</u> validados — escolha o seu	6
03	<u>Janela</u> alimentar — quantas refeições e quando	8
04	<u>Macronutrientes</u> — o gráfico do seu prato	10
05	O <u>prato</u> PIN — o método visual sem balança	12
06	<u>Hormônios</u> decidem o prato — mulher 40+, homem 50+	14
07	Os <u>erros</u> que sabotam qualquer estilo	16
08	<u>Plano</u> PIN — 21 dias para configurar o seu estilo	18



8 capítulos · 6 estilos validados · prato PIN · plano de 21 dias.

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.