

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se L-Teianina funciona.*

Aminoácido do chá verde que dá foco sem agitar e calma sem sedar.

2 CAPÍTULOS · ATENÇÃO RELAXADA · ANSIEDADE

Por que este eBook.

L-teanina é aminoácido encontrado quase exclusivamente em chá verde, preto, branco e oolong. Tem efeito único: produz 'relaxamento alerta' — calma sem sonolência, foco sem agitação.

Este guia explica seu mecanismo (ondas alfa cerebrais), combinação com cafeína, dose útil para ansiedade leve, foco e sono.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que L-Teanina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.