

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Levedo de Cerveja funciona.*

Saccharomyces cerevisiae inativa: complexo B, cromo, minerais. Vale o lugar na lista?

2 CAPÍTULOS · COMPLEXO B · PELE, CABELO E UNHAS

Por que este eBook.

Levedo de cerveja é alimento concentrado em vitaminas do complexo B, cromo, selênio e proteínas. Seu uso popular é para 'mais energia, melhorar pele/cabelo/unhas' — e há racional nutricional para isso.

Mas em 2025, com complexo B disponível em formas isoladas e biodisponíveis, levedo é mais alimento funcional do que medicamento. Este guia separa uso útil de marketing genérico.

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 Levedo de Cerveja realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.