

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Licopeno funciona.*

O pigmento vermelho do tomate. Antioxidante silencioso da pele e da próstata.

2 CAPÍTULOS · CAROTENOIDE · PRÓSTATA & FOTOPROTEÇÃO

Por que este eBook.

Licopeno é o carotenoide vermelho do tomate, melancia, goiaba vermelha. Tem evidência razoável em fotoproteção (menos queimadura solar), saúde da próstata e proteção cardiovascular discreta.

É antioxidante silencioso — não dá energia no curto prazo, mas constrói proteção de décadas. Este guia explica dose útil, melhor forma (cozido com gordura) e expectativas realistas.

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 Licopeno realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.