

DR. WALTER PIN



LIMPE SUA VIDA EM 30 DIAS

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Diagnóstico</u> do entulho · onde sua vida está vazando energia	4
02	<u>Semana 1</u> · corpo · sono · água · proteína · sol · movimento	6
03	<u>Semana 2</u> · cozinha e casa · ambiente vencedor em 7 dias	8
04	<u>Semana 3</u> · agenda · telas · ritmo · foco em vez de produtividade	10
05	<u>Semana 4</u> · vínculos e cabeça · poda relacional + Pennebaker	12
06	Os 7 <u>erros</u> que arruinam a faxina de 30 dias	14
07	<u>Protocolo</u> PIN · cronograma dia a dia + 2 polêmicas + alarmes	16



agenda · vínculos · cabeça), *Semana 1* corpo, *Semana 2* cozinha e casa, *Semana 3* agenda e telas, *Semana 4*

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.