

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Maca Peruana funciona.*

Raiz andina adaptógena — energia, libido, humor. O que tem evidência e o que é folclore.

---

2 CAPÍTULOS · LIBIDO · RESISTÊNCIA

## *Por que este eBook.*

Maca peruana (*Lepidium meyenii*) é raiz andina usada há séculos como tônico de energia e libido. Tem evidência clínica modesta para melhora de libido em ambos sexos, redução de sintomas de menopausa e aumento de resistência.

Diferente de outros 'energéticos', NÃO contém estimulantes — efeito é progressivo, em semanas. Este guia ensina cor (preta, vermelha, amarela), dose e expectativa realista.

### 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 Maca Peruana realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*