



MEMÓRIA DE PENEIRA

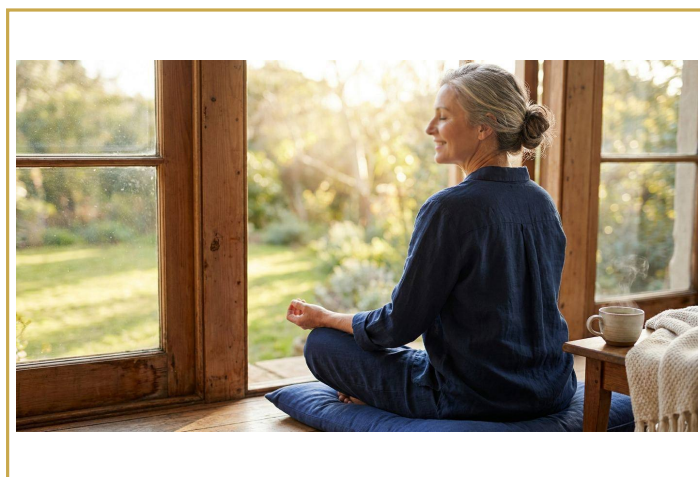
*Esquecimento da menopausa — protocolo PIN 21 dias
para devolver memória de trabalho, nomes e foco.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Esquecer</u> não é envelhecer — é hormônio em colapso	4
02	12 <u>hábitos</u> que sabotam sua memória todo dia	6
03	<u>Protocolo</u> PIN 21 dias — devolver a memória de trabalho	8
04	<u>TRH</u> para memória — quando, como, até quando	10
05	<u>Comida</u> e suplemento que blindam a memória	12
06	<u>Quando</u> a peneira é outra doença — diferenciais	14



6 capítulos · 6 tipos de falha · 12 sabotadores · protocolo 21d · TRH janela · MIND · diferenciais.

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.