



# NÉVOA MENTAL

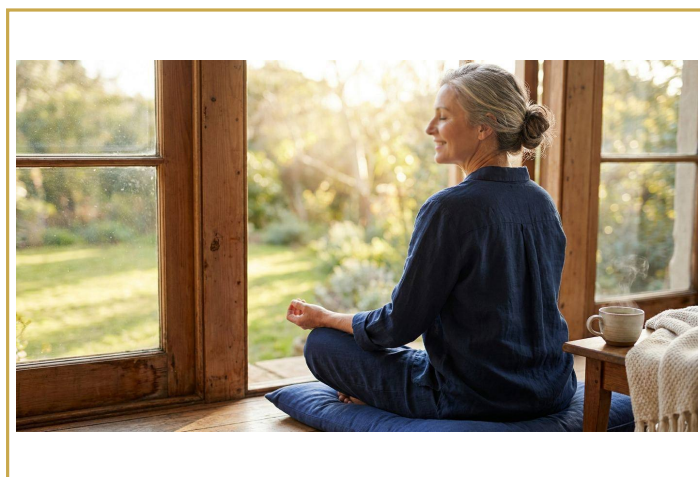
*Quando o cérebro vira nuvem na menopausa — protocolo  
PIN 12 dias para devolver clareza, memória e foco.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b><u>Não</u></b> é demência — é estrogênio caindo no hipocampo .....	4
02	<b><u>Mapa</u></b> do dia — quando o cérebro falha mais .....	6
03	<b><u>Protocolo</u></b> PIN dos 12 dias — devolver a clareza .....	8
04	<b><u>TRH</u></b> e o cérebro — a janela crítica que ninguém te contou .....	10
05	<b><u>Comida</u></b> que pensa por você .....	12
06	<b><u>Quando</u></b> a névoa é outra coisa — diagnóstico diferencial .....	14



6 capítulos · biologia da névoa · mapa horário · protocolo 12d · TRH janela · MIND diet · 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.