

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se NMN funciona.*

A promessa da longevidade. O que a ciência mostra — e o que ainda não mostra.

2 CAPÍTULOS · NAD+ · EVIDÊNCIA EM HUMANOS

Por que este eBook.

NMN (nicotinamida mononucleotídeo) é precursor do NAD⁺, coenzima essencial para metabolismo energético e ativação de sirtuínas. Em camundongos, restaura função mitocondrial e revigora tecidos envelhecidos.

Em humanos, evidência ainda em construção: alguns ensaios mostram melhora de força muscular, sensibilidade à insulina e disposição. Custo elevado. Este guia separa hype de evidência.

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