

COLEÇÃO · FILOSOFIA & DR. PIN
VOLUME I



O SOCO
de
MARCO AURÉLIO

*4 frases escritas há 1.800 anos
que curam mais que muito remédio caro.*

Protocolo de 30 dias para baixar cortisol,
controlar inflamação, dormir como pedra
e devolver o controle da própria vida.

PROTOCOLO PIN
Filosofia aplicada à medicina
30 DIAS · 4 FRASES · 1 NOVA VIDA

por

DR. PIN

Dr. Walter A. Pinheiro · Cardiologia & Longevidade



DA SÉRIE
FILOSOFIA & DR. PIN

Este pequeno livro é um soco. Não um abraço.

Ele te empurra de volta pra dentro de você mesmo — onde está, segundo a medicina mais moderna e a filosofia mais antiga, a maior parte da sua cura.

-
- Tempo de leitura: 25 minutos
 - Aplicação: 30 dias
 - Ferramenta única: caderno e caneta
 - Custo do tratamento: R\$ 0
 - Efeitos colaterais: paz, sono e clareza



O imperador que virou médico

Você já parou para pensar que talvez tudo o que você precisa para mudar a sua vida — e a sua saúde — esteja em apenas 4 frases escritas há mais de 1.800 anos?

Frases tão poderosas que sobreviveram a guerras, pestes, impérios e crises econômicas. Frases que continuam mudando vidas e curando corpos até hoje.

E o mais surpreendente: elas não foram escritas por um médico. Foram escritas por um imperador romano chamado Marco Aurélio — um dos maiores nomes do estoicismo — entre marchas militares e noites mal dormidas, num diário pessoal que ele jamais imaginou que seria publicado.

Hoje a ciência médica confirma: o pensamento muda a bioquímica. Cortisol, adrenalina, inflamação, pressão arterial, gordura visceral, sono — tudo responde ao que você decide pensar. E é exatamente disso que Marco Aurélio estava falando.

Este livro é o protocolo. Quatro frases, quatro semanas, uma nova vida.

