

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · ENDOCRINOLOGIA & COMPORTAMENTO

O

OBESIDADE

QUE PENSAMENTOS TER?

O corpo carrega o que a alma não pôs no lugar.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Obesidade? Marque com sua caneta.

1. Você come quando está estressado, triste ou entediado, mesmo sem fome? sim não

2. Belisca durante o dia sem se dar conta da quantidade? sim não

3. Começou e abandonou pelo menos 3 dietas nos últimos 5 anos? sim não

4. Evita atividades sociais por vergonha do corpo? sim não

5. Esconde comida ou come escondido? sim não

6. Tem fome que aparece de repente, geralmente à noite? sim não

7. Sente culpa imediata depois de comer doces ou ultraprocessados? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.

01 Come a emoção

Comida vira anestésico para tristeza, raiva, tédio, ansiedade. O corpo guarda o que a alma não digere.

02 Autossabotagem

Começa dieta segunda, abandona quarta. O peso é trincheira contra algo que não foi nomeado.

03 Identidade de « gordo(a) »

« Sempre fui assim. » O cérebro defende a identidade — mantém o peso para sustentar a história.

04 Vergonha corporal paralisante

Não se exercita por vergonha. Não compra roupa. Adia a vida « quando emagrecer ».

05 Beliscar invisível

Não senta para comer mas belisca o dia todo. Não conta. Não vê. O corpo conta.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01 Mereço leveza

01

Leveza no corpo, na mente, na alma. Não emagreço « para merecer » — emagreço porque já mereço.

02 A comida é combustível, não anestesia

02

Quando bate fome emocional, paro e pergunto: o que estou sentindo de verdade? Trato a emoção, não o estômago.

03 Sou um corpo em transformação

03

Não sou « gordo », sou alguém em movimento. Identidade fluida. Hoje mais leve que ontem.

04 Vivo agora, no corpo que tenho

04

Compro roupa que serve hoje. Vou à praia hoje. Treino hoje. Sem esperar versão futura.

05 Como com consciência, paro saciado

05

Mastigo devagar. Olho a comida. Paro quando o corpo diz, não quando o prato esvazia.

A FRASE QUE CURA

« Cuido de mim e assumo menos »

O corpo carrega o que a alma não pôs no lugar.

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

“Pesava 118 kg aos 47 anos. Tentei tudo. Quando comecei a repetir « Mereço Leveza » e parei de me odiar todo dia no espelho, o resto veio sozinho. Em 14 meses perdi 32 kg. Sem milagre — com a frase, GLP-1 e o protocolo do Dr. PIN. Hoje eu mereço, e como se merecesse.”

— C.S., 49 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Set point hormonal (Leibel, Columbia)

O corpo defende o peso atual. Mudar a identidade muda o set point. Frase repetida reescreve identidade.

02. Recompensa dopaminérgica (Volkow, NIDA)

Comida ultraprocessada ativa as mesmas vias que cocaína. Pausa consciente antes do garfo recupera o córtex.

03. Cortisol e gordura abdominal

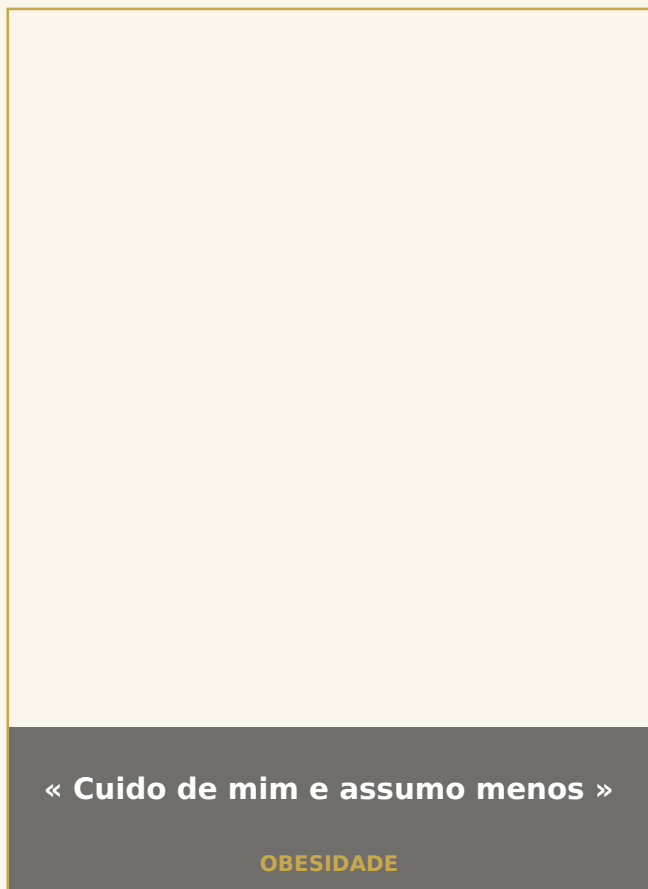
Estresse crônico empilha gordura visceral mesmo com dieta. Calmar a mente é parte do emagrecer.

04. Identidade muda comportamento (Clear)

Quem se vê como « pessoa em transformação » mantém perda de peso 3x mais que quem se vê em dieta.

Âncora Visual — Casa

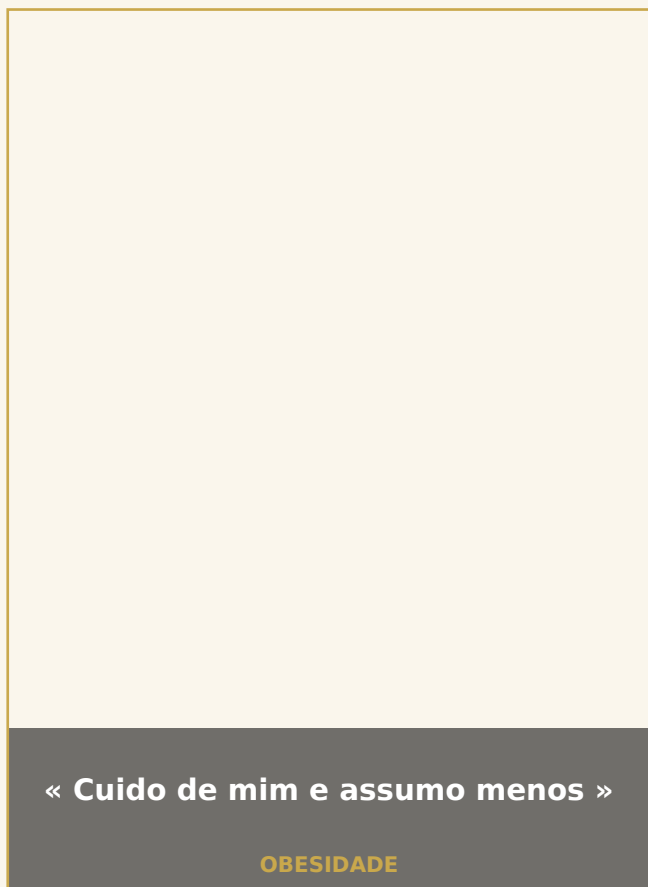
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« *Cuido de mim e assumo menos* »



LOUSA DO BANHO

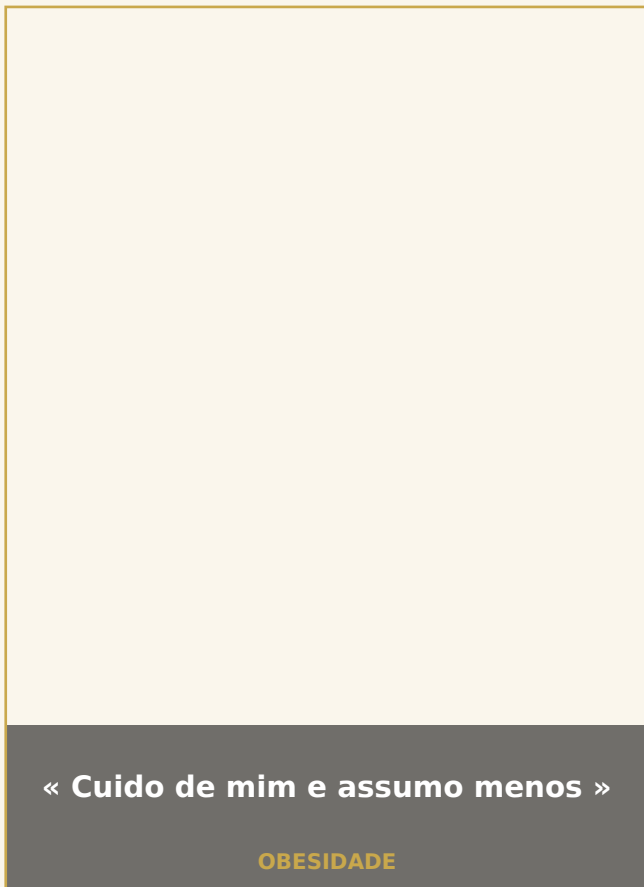
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Cuido de mim e assumo menos* »

« *Cuido de mim e assumo menos* »

Âncora Visual — Dia a Dia

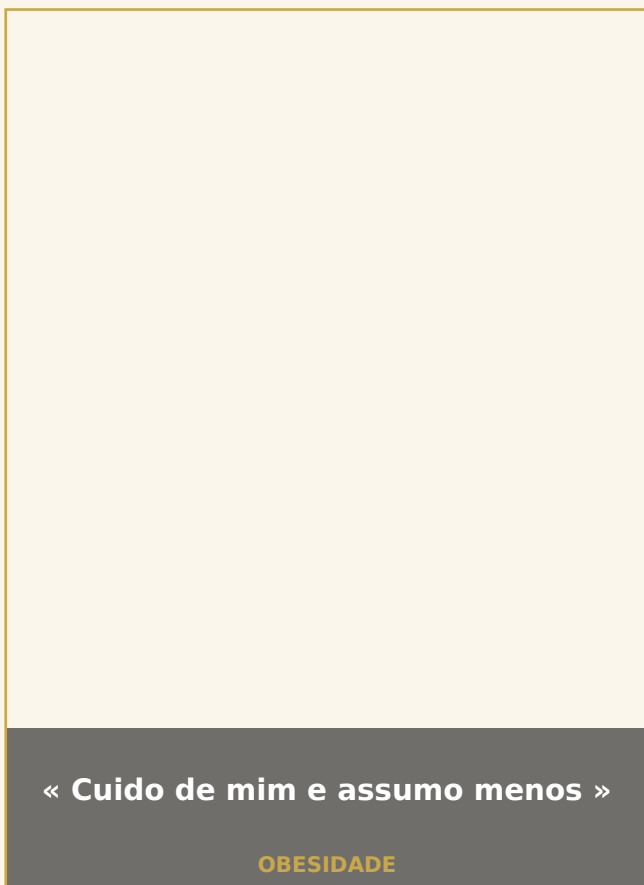
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« *Cuido de mim e assumo menos* »



FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« *Cuido de mim e assumo menos* »

« *Cuido de mim e assumo menos* »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Escreva « Mereço Leveza » dez vezes, com mão firme.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Antes de cada refeição, faça 3 respirações lentas e diga a frase mentalmente.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Quando bater vontade de beliscar, beba 200ml de água e espere 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Anote em um caderno toda vez que comer por emoção. Nomeie a emoção.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhe 20 min sem celular, repetindo « Mereço Leveza » a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Faça uma refeição inteira mastigando 30 vezes cada garfada.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Anote o que mudou. Pese-se sem julgamento.	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Cuido de mim e assumo menos » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

▲ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pule o café da manhã achando que vai « poupar calorias » — o corpo compensa à noite.
2. Não tenha doce nem ultraprocessado em casa. Ambiente vence força de vontade.
3. Não se pese todo dia — varia 1-2 kg por água, frustra e sabota.
4. Não tente « contar calorias » sem ajuda. Foque em qualidade do alimento, não em planilha.
5. Não compare seu corpo ao das redes — 90% é filtro e edição.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- IMC acima de 40 (obesidade grau 3) — discutir GLP-1 ou cirurgia bariátrica.
- Glicemia de jejum acima de 100, triglicérides altos, ronco com pausas.
- Compulsão alimentar mais de 2× por semana com sofrimento intenso.
- Pensamento recorrente de se machucar por causa do peso.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01

CIÊNCIA

O Fim da Obesidade

David Kessler

Como a indústria projeta comida para vencer o cérebro.

02

CIÊNCIA

Mude o Cérebro, Mude o Corpo

Daniel Amen

Neuroplasticidade aplicada ao peso.

03

MENTE & CORPO

Quando o Corpo Diz Não

Gabor Maté

Comida emocional é o sintoma, não o problema.

04

MENTE & CORPO

Mindful Eating

Jan Chozen Bays

Comer com presença muda a relação com fome.

05

MEDICINA

Obesidade — Da Compulsão à Liberdade

Edmonton EOSS framework

Estadiamento clínico que vai além do IMC.

06

HÁBITOS

O Poder do Hábito

Charles Duhigg

Como reescrever loops de gatilho-rotina-recompensa.

07

FILOSOFIA

Em Busca de Sentido

Viktor Frankl

Comida ocupa o vazio do sentido.

08

HÁBITOS

Atomic Habits

James Clear

Identidade muda comportamento. Não dieta — quem você é.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Compulsão Alimentar — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Depressão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Ansiedade — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

Adquira os próximos volumes da coleção.

« **Cuido de mim e assumo menos** »