



OPERAÇÃO LAVA-VIDA

A auditoria médica que expõe o que está te matando em silêncio



DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Empresa quebra sem auditor. Seu corpo também.	4
02	As 3 frentes da Operação Lava-Vida	6
03	A casa que te adocece sem você ver	8
04	Auditoria da geladeira e da despensa	10
05	Auditar o seu café da manhã	12
06	Comer com inteligência: alimento por doença	14
07	Sintomas que vêm do prato	16
08	Compromisso com o jejum: 5 protocolos auditáveis	17
09	Auditoria da gordura: óleos, panelas e fritura	19
10	Auditoria do quarto: sono, sexo e silêncio	21
11	Auditoria das relações: quem te suga, quem te soma	23
12	O exame de sangue que todo adulto deveria fazer hoje	24
13	Os Números de Ouro do Dr. PIN	26
14	Suplementos auditados — o que tem evidência, o que é placebo	28
15	Suplementos com potencial de prolongar a vida	30
16	Movimento que cura — força, fôlego, flexibilidade, equilíbrio	31
17	Pensamento , fé e a fábrica de cura	33
18	Medicamentos : o lugar certo (e os ladrões de nutrientes)	35
19	Genética : o gene da sorte e o gene do azar	37
20	Turbinar a cama: auditoria hormonal e vascular	38
21	O que você está entregando para a vida hoje?	40
22	Conformidade — o combinado vs o realizado	41
23	Relatório final da auditoria (modelo pronto)	42
24	Lapidar a pedra bruta — o método do auditor sereno	44



A bússola e a lupa — instrumentos do auditor da própria vida.

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.