



OSTEOPENIA & OSTEOPOROSE

A BÍBLIA DO OSSO FORTE — Quarteto Fantástico, TRH, exames, impacto fácil e o protocolo de 12 semanas.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Osso</u> é Tecido VIVO — e Você Reconstrói o Seu	4
02	<u>Osteopenia</u> x Osteoporose — A Diferença Que Salva Você	6
03	O <u>Osso</u> Precisa de TUDO — Os 6 Pilares Inegociáveis	8
04	O <u>QUARTETO</u> FANTÁSTICO Alimentar do Osso	10
05	<u>Cálcio</u> Não é Tudo Igual — Biodisponibilidade e o Mito do Espinafre	12
06	<u>Quarteto</u> SUPLEMENTAR — Quando a Comida Não Basta	14
07	<u>Atividades</u> de Impacto FÁCEIS — Pode Fazer em Casa	16
08	<u>Lei</u> de Wolff — Osso Cresce Onde Você Pisa Forte	18
09	<u>Sol</u> — O Hormônio Que Sua Pele Fabrica de Graça	20
10	<u>TRH</u> — A Reposição Hormonal Que o Osso Implora	22
11	<u>Que</u> Exames Pedir — DEXA, T-Score, Z-Score e o Painel Completo	24
12	<u>Quando</u> Iniciar Medicação — Quanto Tempo Posso Tentar Só Com o Natural?	27
13	2 <u>Polêmicas</u> Que Os Médicos Discutem em Voz Baixa	29
14	<u>Quem</u> Deve Ter Cuidado — Sinais de Alarme	31
15	<u>Frases</u> de Famosos Sobre o Osso e o Movimento	33
16	<u>Dicas</u> Úteis e DIFERENTES — O Que Quase Ninguém Te Disse	35
17	<u>Protocolo</u> PIN — Plano de 12 Semanas Para Reverter	37



Fragilidade não é envelhecer — é desuso. — Walter Bortz, Stanford

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.