



VOGUE WELLNESS · GUIA PRÁTICO DR. PIN

PARE JÁ O BELISCO!

— OU —

Belisque com INTELIGÊNCIA

AMBIENTE VENCEDOR · ANSIEDADE · 12 BELISCOS DE OURO

Onde comprar · Doses · Fórmulas prontas · Imprimível

— ÍNDICE

O que você vai encontrar

01	Guia #1 — Para Pregar na Geladeira (Imprimível)	pág. 3
02	Guia #2 — Versão Papel Branco (Cópia)	pág. 4
03	Ambiente Vencedor x Ambiente Perdedor	pág. 5
04	Compulsão Alimentar por Ansiedade	pág. 6
05	Mapa do Belisco por Condição Clínica	pág. 7
06	Fatos Fortes — Ciência do Belisco	pág. 8
07	Por que Você Belisca? (e a Regra de Ouro)	pág. 9
08	O Trem das 11 + Protocolo da Pasta de Dente	pág. 10
09	O Belisco de Ouro — Chips de Nori	pág. 11
10	Ranking dos 12 Beliscos de Ouro	pág. 12
11	Kit de Sobrevivência Anti-Belisco	pág. 13
12	Trio de Ouro — A Âncora de Saciedade	pág. 14
13	Alimentos que Anestesiaram a Fome	pág. 15
14	Fórmula Anti-Belisco PIN (Manipulação)	pág. 16
15	Avisos de Segurança da Fórmula	pág. 17
16	Suplementos Prontos · Onde Comprar	pág. 18
17	Comparativo: Estratégias Custo × Benefício	pág. 19
18	Terapias Mente-Corpo (Hacks Vencedores)	pág. 20
19	Exames que Você Deve Fazer	pág. 21
20	Onde Comprar (Brasil)	pág. 22
21	Mounjaro — A Chave Mestra do Appetite	pág. 23
22	Mounjaro · Segurança & Outros Medicamentos	pág. 24
	<i>Longevidade Viva · Conteúdo educativo · Não substitui consulta médica</i>	
23	A Decisão Inteligente	pág. 25

— GUIA #1 · PREGUE NA GELADEIRA

Plano Anti-Belisco

12 ações que vencem o belisco — assine e siga 7 dias.

- AO ACORDAR** 500 ml de água + sol matinal 5 min.
- CAFÉ DA MANHÃ** 25–35 g de proteína (3 ovos OU iogurte grego 200 g).
- MEIO-MANHÃ** Se fome real: 1 fruta + 10 amêndoas. Se vontade: 1 copo d'água.
- ALMOÇO (Trio de Ouro)** 50% legumes + 25% proteína + 25% carbo integral + 1 c.sopa azeite.
- TARDE (15h–18h)** Chá quente OU café. Lanche proteico planejado. Tomar Fórmula PIN.
- JANTAR** Igual ao almoço. Capriche nos legumes. 300 ml de água.
- 22h30 — TREM DAS 11** Escovar dentes com pasta de hortelã FORTE + fio dental.
- 23h · FISSURA** 1 pacote de chips de Nori (15 kcal) OU água c/ gás + limão.
- MEDICAMENTO** Mounjaro: 1 injeção/semana (mesmo dia, mesma janela).
- SUPLEMENTOS PIN** 1 dose 30 min antes do almoço + 1 dose às 17h.
- REGRA DOS 10 MIN** A vontade é uma onda. 10 min de caminhada e ela passa.
- AMBIENTE BLINDADO** Doces fora de vista. Nori e gelatina zero na 'gaveta VIP'.

Beliscar é sintoma. Trate insulina + dopamina + ambiente.