



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

PELE FLÁCIDA

Como firmar — sem cirurgia

O guia do Dr. Walter Pin para entender por que a pele perde firmeza, o que funciona de verdade e como cuidar da pele em quem usa canetinha.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que a pele 'cai'



A pele perde **colágeno e elastina** com o tempo — e isso acelera com **sol, açúcar, perda rápida de peso e tabagismo**. Boa notícia: muito do que se perdeu pode ser **reconquistado**.

Causas: **idade** (perda de 1% de colágeno/ano após os 30), **menopausa** (queda brusca em 5 anos), **fotoenvelhecimento** (sol é o vilão #1), **açúcar** (glicação destrói colágeno), **perda rápida de peso** (a pele não acompanha) e **genética**.

Quem usa **canetinha** pode ter pele mais flácida pela perda rápida de peso e gordura. Não é regra — depende de idade, ritmo da perda, exercício e nutrição.

Neste guia, o **Protocolo PIN em 5 passos**: nutrição que constrói colágeno, exercício que firma, cuidados tópicos que funcionam, e quando o procedimento estético vale a pena.

PASSO 1 DE 5

Proteína: o tijolo da pele



*Sem proteína suficiente, o corpo **não constrói colágeno**. É o erro #1 em quem perde peso e fica com pele flácida.*

Meta: **1,2 a 1,5 g/kg de peso/dia**. Pessoa de 70 kg: 85-105 g de proteína distribuída em 3-4 refeições.

Fontes: ovo (6 g cada), peito de frango (30 g em 100 g), peixe, carne magra, queijo cottage, iogurte natural, lentilha, grão-de-bico, **whey protein** (1 scoop = 20-25 g).

Acrescente **vitamina C** em cada refeição (limão, laranja, kiwi, brócolis, pimentão). É cofator obrigatório para síntese de colágeno.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Whey + canetinha

Quem usa GLP-1 frequentemente come pouca proteína — perde músculo e pele cai. **Whey 1-2x/dia** resolve. Misture em água, leite, iogurte. **Tomar mesmo sem fome.**