

DR. WALTER PIN



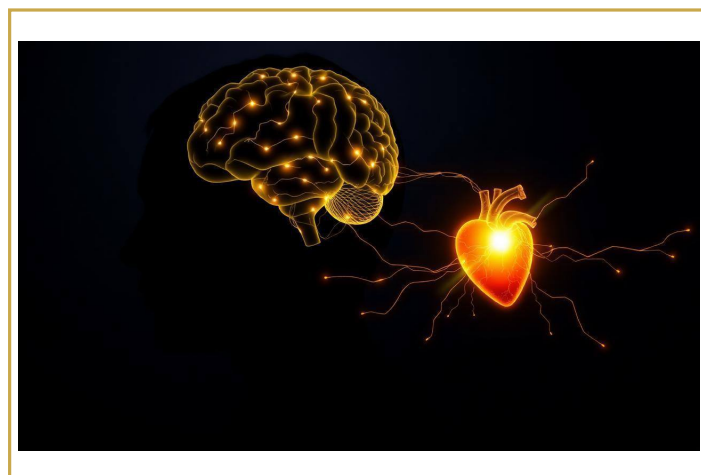
PENSE E CURE

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

| | | |
|----|--|----|
| 01 | <u>Psiconeuroimunologia</u> · o que a mente faz no corpo (a ciência real) | 4 |
| 02 | <u>Placebo</u> de verdade · 35% de cura sem droga ativa (e por que funciona) | 6 |
| 03 | <u>Nervo</u> vago · o cabo de força do corpo que respiração liga em 60s | 8 |
| 04 | <u>Gratidão</u> e perdão · a farmácia mais barata do corpo (com dados) | 10 |
| 05 | <u>Meditação</u> , mindfulness e oração · o que os estudos mostram em 8 semanas .. | 12 |
| 06 | <u>Convivência</u> , propósito e solidão · o que faz viver 10 anos a mais | 14 |
| 07 | <u>Protocolo</u> PIN de 21 dias · ritual da mente que cura + 2 polêmicas + alarmes .. | 16 |



o pensamento faz na imunidade) ao protocolo PIN de 21 dias com respiração vagal, gratidão, perdão e ritual

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.