

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Polivitamínico funciona.*

A maioria não precisa — mas existem perfis em que faz diferença real.

---

2 CAPÍTULOS · QUEM PRECISA · QUEM NÃO PRECISA

## *Por que este eBook.*

O polivitamínico A-Z é o suplemento mais vendido do mundo — e o mais desnecessário para quem se alimenta bem. Em adulto saudável com dieta variada, evidência mostra benefício marginal a nulo.

Mas em perfis específicos (idosos, dieta restritiva, gestantes, pós-cirurgia bariátrica, doença inflamatória intestinal), faz diferença real. Este guia ensina a saber em qual lado você está.

### Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que Polivitamínico realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*