



POR QUE BEBER VINHO?

Mentiram Para Você: Vinho Não É Veneno — É Remédio com Rótulo Errado

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A <u>Grande</u> Mentira: "Nenhuma Dose é Segura"	4
02	<u>Resveratrol</u> — A Molécula da Longevidade	6
03	O <u>Paradoxo</u> Francês — Gordura, Vinho e Coração	8
04	<u>Centenários</u> da Sardenha — A Garrafa Cannonau	10
05	<u>Tinto</u>, Branco ou Rosé — Qual Realmente Protege?	12
06	<u>Polifenóis</u> e Microbiota — Vinho é Prebiótico	14
07	<u>Coração</u> — HDL Sobe, Endotélio Ama, Plaqueta Acalma	16
08	<u>Cérebro</u> — Demência, Alzheimer e a Taça Noturna	18
09	A <u>Dose</u> Certa — Onde Termina Remédio e Começa Veneno	20
10	<u>Como</u> Beber — Temperatura, Taça, Comida e Companhia	22
11	<u>Quem</u> NÃO Deve Beber — As 10 Contraindicações Honestas	24
12	<u>Protocolo</u> PIN do Vinho — Semana Modelo	26

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.