



PREGUIÇA TEM CURA

Engenharia da Adesão · Como construir uma mente e um ambiente que treinam por você

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	<u>Preguiça</u> não é caráter — é neuroquímica	4
02	Por <u>que</u> força de vontade FALHA	5
03	<u>Ganhar</u> músculo SEM treinar — é possível?	6
04	O <u>mito</u> dos 10 mil passos	8
05	A <u>regra</u> dos 2 minutos (BJ Fogg)	9
06	<u>Habit</u> Stacking — pendurando o novo no velho	10
07	<u>Ambiente</u> vencedor x perdedor para treino	11
08	O <u>gatilho</u> visual	12
09	<u>Fricção</u> zero	13
10	<u>Recompensa</u> imediata	14
11	<u>Protocolo</u> 11 minutos	15
12	<u>Treino</u> de cama — antes de levantar	16
13	<u>Treino</u> de comercial de TV	17
14	<u>BFR</u> caseiro — músculo com 30% da carga	18
15	<u>Caminhada</u> turbo	19
16	<u>Identidade</u> > Meta	20
17	O <u>mínimo</u> viável diário	21
18	As 10 <u>desculpas</u> mais ouvidas no consultório (e o contra-ataque)	22
19	O <u>kit</u> do preguiçoso de ouro — R\$ 100 que valem 1 ano de academia	23
20	<u>Checklist</u> de treino para FRIO e CALOR — roupa, aquecimento e segurança	24
21	<u>Quando</u> a preguiça é DOENÇA	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.