

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Probióticos funciona.*

A maioria não funciona. Como saber qual cepa, qual dose e por quanto tempo.

2 CAPÍTULOS · CEPA-ESPECÍFICO · COMO AUDITAR

Por que este eBook.

O mercado de probióticos vende promessas genéricas: 'melhora intestino', 'fortalece imunidade'. A ciência não funciona assim. Cada cepa é um medicamento diferente, com indicação diferente.

Este guia separa o que tem evidência (cepas com nome e sobrenome — ex: *Lactobacillus rhamnosus* GG) do marketing genérico das cápsulas de farmácia.

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 Probióticos realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.