

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Progesterona funciona.*

A irmã esquecida do estradiol — micronizada faz toda a diferença.

2 CAPÍTULOS · MICRONIZADA · SONO & ENDOMÉTRIO

Por que este eBook.

Progesterona é o segundo hormônio feminino, produzido na segunda fase do ciclo. Na menopausa, sua queda causa insônia, ansiedade, ciclos irregulares. Em mulher com útero em TRH, é obrigatória para proteger o endométrio.

Mas atenção: progesterona micronizada (bioidêntica) e progestagênios sintéticos NÃO são a mesma coisa. Eles têm perfil de risco diferente — especialmente em mama e coração.

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