



VOL. 3

PROTOCOLO PIN · TRILOGIA DA LINHAGEM

QUEBRE A MALDIÇÃO

Protocolo PIN 90 dias + carta ao filho

Você NÃO vai morrer do mesmo que seu pai ou sua mãe. Aqui está o porquê.

PÁGINA 1 · MANIFESTO

Você NÃO vai morrer do mesmo



*Genética **carrega a arma**. Estilo de vida **puxa o gatilho**. Esta é a regra-mãe da medicina moderna. Se você entendeu isso, metade do trabalho já está feita.*

OS 4 FATOS QUE MUDAM TUDO

- **Só 20% das doenças crônicas são genéticas puras.** Os outros 80% dependem do ambiente.
- **Epigenética muda em 90 dias.** DNA, não. Você não muda a partitura, mas troca o maestro.
- **Filhos herdam epigenética dos pais até netos.** Você quebra ou perpetua AGORA.
- **10 anos a mais de vida saudável = 1 hora/dia bem gasta.** É matemática.

ESTE EBOOK ENTREGA

- Protocolo PIN de 90 dias destrinchado dia a dia
- Calendário epigenético imprimível
- Carta aberta ao seu filho/filha (modelo)
- Lista dos 15 exames-base + metas pessoais

A maldição não está no DNA. Está no hábito repetido sem pensar.