

DR. WALTER PIN



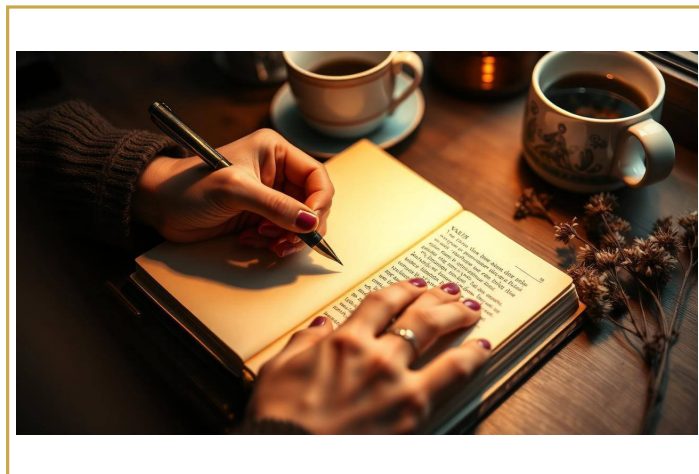
QUEM É VOCÊ DE VERDADE

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A <u>identidade</u> real · o que a neurociência mostra que você é (e não é)	4
02	<u>Inventário</u> de valores · descubra o que de verdade importa pra você	6
03	<u>Máscaras</u> sociais · o personagem que adoce quem o usa demais	8
04	<u>Sombra</u> de Jung · o que você nega em si é o que mais te governa	10
05	<u>Biografia</u> médica · sua história de vida está escrita no seu corpo	12
06	<u>Coerência</u> interna · valor + palavra + ação alinhados = paz biológica	14
07	<u>Protocolo</u> PIN de 21 dias · ritual diário pra voltar a ser você + 2 polêmicas + alarmes	16



PIN de 21 dias com inventário de valores, mapa da máscara social, integração da sombra de Jung e ritual diário

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.