

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Resveratrol funciona.*

O hype, a ciência e a realidade — funciona em rato, e em humano?

2 CAPÍTULOS · SIRTUÍNAS · O QUE A CLÍNICA MOSTRA

Por que este eBook.

Resveratrol (encontrado na casca da uva) ficou famoso pelo 'paradoxo francês' e por ativar sirtuínas — proteínas associadas à longevidade. Em ratos, prolonga a vida em modelos de obesidade.

Em humanos, a história é mais modesta: alguma melhora em sensibilidade à insulina, função endotelial e marcadores inflamatórios — em doses bem maiores que as de uma taça de vinho. Este guia separa promessa de evidência.

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