



RUGAS NO PESCOÇO E NAS MÃOS

A idade que o rosto esconde · 4 tipos de marca, skincare PIN de 4 minutos, nutrição da pele firme, pirâmide de tratamentos médicos e o papel do estrogênio · Eixo 9 Estética & Autoestima.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Por que pescoço e mãos envelhecem 10 anos antes do rosto	4
02	Os 4 tipos de marca · vinco, flacidez, mancha e veia saltada	6
03	Skincare PIN para pescoço e mãos · rotina de 4 minutos / dia	8
04	Nutrição PIN para pele firme · colágeno, vit C, zinco, silício e ômega	10
05	Tratamentos médicos · quando vale, quando NÃO vale, ordem das prioridades	12
06	Pescoço e mãos com TRH · estrogênio devolve pele firme	14



· por que envelhecem antes · 4 tipos de marca · skincare 4 min · nutrição firme · pirâmide de tratamentos · T

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.