



# SARCOPENIA

## 50+

*Perda de músculo e força 50+ — bioimpedância, dinamômetro, protocolo PIN 24 semanas, whey + creatina, TRH e testosterona feminina baixa dose.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Músculo</b> que some — sarcopenia da menopausa .....	4
02	<b>Como</b> medir músculo e força — não confie no espelho .....	6
03	<b>Protocolo</b> PIN Sarcopenia — recuperar músculo em 6 meses .....	8
04	<b>Proteína</b> prática — quanto, quando e qual fonte .....	10
05	<b>Treino</b> prático — 4 exercícios que mudam tudo .....	12
06	<b>TRH, GH, testosterona</b> — o que realmente ajuda músculo .....	15



íntulos · sinais precoces · medir força e músculo · PIN 24 sem · proteína prática · treino prático · arsenal hormo

# 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.