



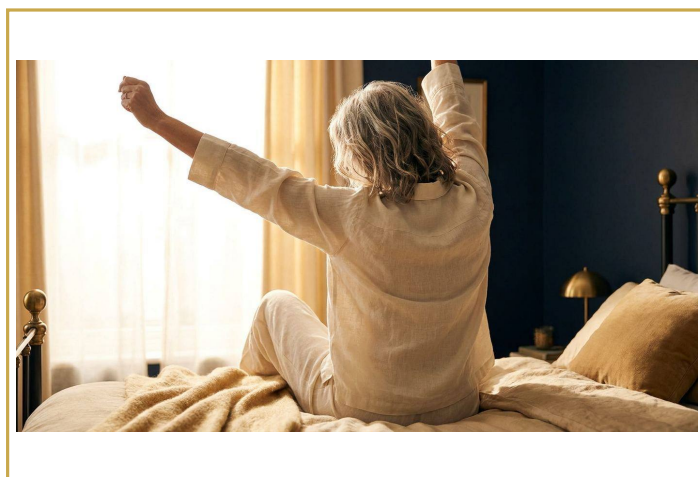
SONO PROFUNDO NA MENOPAUSA

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Por que a mulher 45+ acorda às 3h · a fisiologia da queda hormonal	4
02	Mapa dos calorões · 7 ajustes que funcionam HOJE à noite	6
03	Jantar e bebida da mulher 45+ · o que come decide a noite	8
04	Arsenal natural · fitoestrógenos, suplementos e o que serve	10
05	TRH · quando o hormônio resgata a noite (e quando não)	12
06	Respiração , mente e o protocolo das 21h · ritual da mulher 45+	14
07	2 polêmicas · 7 frases · dia perfeito · bandeiras vermelhas	16



da progesterona (o hormônio do sono) ao protocolo das 21h. Plano de 21 dias com luz, jantar, arsenal natural

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.