



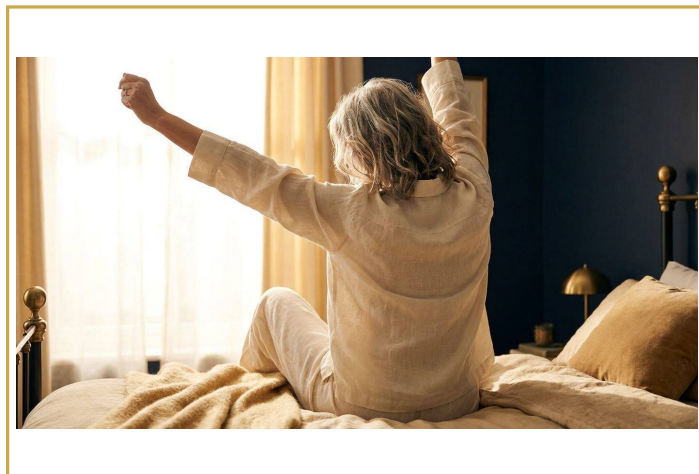
# SONO QUE REJUVENESCO 10 ANOS

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	Por <b>que</b> o sono envelhece (ou rejuvenesce) 10 anos · a fisiologia do GH noturno	4
02	O <b>quarto-caverna</b> · o ambiente que dobra o sono profundo	6
03	<b>Luz</b> · o controle remoto do relógio biológico	8
04	<b>Jantar</b> e bebida · o que comer (e cortar) para dormir profundo	10
05	<b>Suplementos</b> que funcionam · melatonina, magnésio e arsenal natural	12
06	<b>Respiração</b> , mente e o protocolo das 21h · desliga o cérebro	14
07	<b>2 polêmicas</b> · 7 frases · O dia perfeito do sono · bandeiras vermelhas	16



H noturno (o hormônio do rejuvenescimento) ao protocolo 21h-23h-6h. Plano de 21 dias com luz, comida, sup

# 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.