



SUOR NOTURNO DORMIR SECA

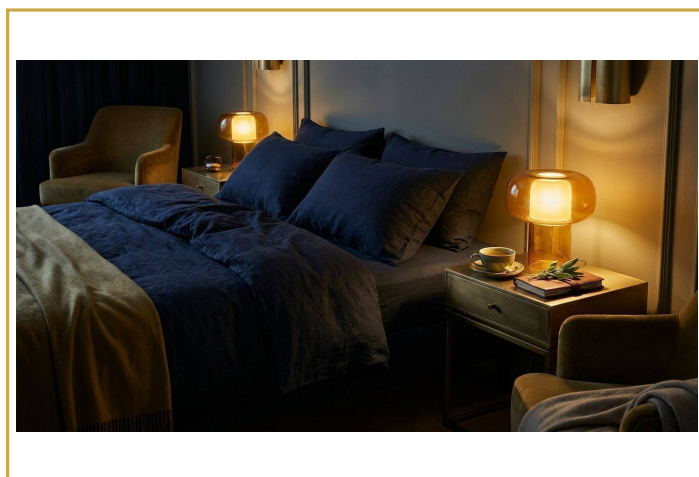
*Acabar com a madrugada encharcada — protocolo das
21h às 3h, suplementos, drogas e TRH na medida.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

| | | |
|----|--|----|
| 01 | Por que você acorda encharcada às 3h da manhã | 4 |
| 02 | O quarto santuário — engenharia do sono frio | 6 |
| 03 | Protocolo PIN das 21h às 3h | 8 |
| 04 | Suplementos que apagam o termostato noturno | 10 |
| 05 | Alimentação que NÃO sabota o sono frio | 12 |
| 06 | Drogas não-hormonais focadas no suor noturno | 14 |
| 07 | TRH para suor noturno persistente | 16 |
| 08 | Diário do suor noturno x meta de 30 dias | 18 |



8 capítulos · quarto santuário · protocolo 21h–3h · suplementos · drogas · TRH · diário.

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.