



# SUPLEMENTAÇÃO INTELIGENTE 50+

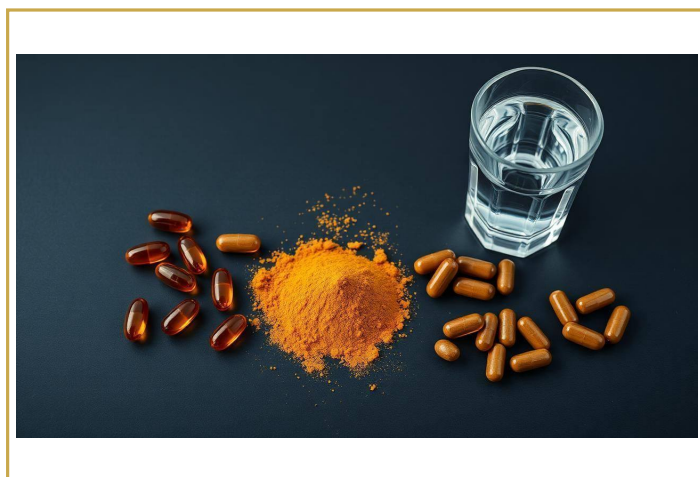
*Suplementação inteligente da mulher 50+ — Vit D, B12, ômega-3, magnésio, creatina, colágeno · exames antes, doses certas, marcas confiáveis · Protocolo PIN 90 dias.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>A <u>indústria</u> do potinho — e os 8 que realmente funcionam</b> .....	4
02	<b><u>Vit D</u>, B12, ômega-3, magnésio — o quarteto base validado</b> .....	6
03	<b><u>Protocolo</u> PIN Suplementação 90 dias — do exame ao potinho certo</b> .....	8
04	<b><u>Creatina</u>, colágeno, NAD+ e os 'queridinhos' que valem (ou não)</b> .....	10
05	<b><u>Combinações</u> perigosas — quando suplemento vira veneno</b> .....	13
06	<b><u>Como</u> ler rótulo, escolher marca e não cair em pirâmide</b> .....	15



capítulos · indústria do potinho · quarteto base · PIN 90 dias · creatina/colágeno · interações · como escolher

# 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.