

DR. WALTER PIN



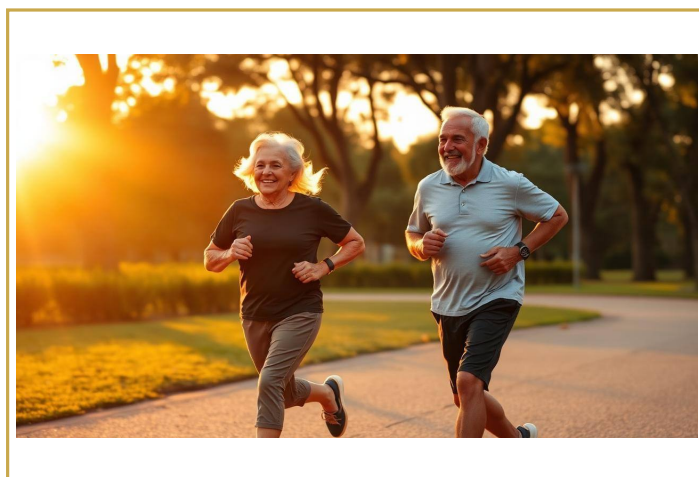
# OS 3 MÚSCULOS DA VELHICE

DR. WALTER PIN

*Cardiologista · Especialista em longevidade*

## Sumário

01	Os 3 <b>músculos</b> que escrevem a sua velhice .....	4
02	<b>MÚSCULO 1</b> — COXA: levantar da cama, do vaso, do chão .....	6
03	<b>MÚSCULO 2</b> — OMBRO: erguer mala, brincar com neto, alcançar o copo .....	8
04	<b>MÚSCULO 3</b> — COLUNA: andar ereto, sem corcunda, sem dor .....	10
05	Os 5 <b>testes</b> que dizem se você vira fardo depois dos 70 .....	12
06	<b>Sarcopenia</b> — o ladrão silencioso que não dói .....	14
07	<b>PEGUE PESADO</b> — não tenha medo, é o que salva .....	16
08	<b>Proteína</b> , leucina, creatina — o combustível da independência .....	18
09	<b>Vit C</b> , vit E, sono — recuperar é tão importante quanto treinar .....	20
10	<b>Plano</b> de 12 semanas — comece hoje, transforme até o Natal .....	22



*Coxa, ombro e coluna — a trinca que decide os próximos 30 anos.*

## 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.