



VOL. 1 · O TROUXA

MÉTODO DOSE-FEEDBACK · PROTOCOLO PIN

Os trouchas dos **SUPLEMENTOS**

Inclusive Eu — o trouxa que mora em você

Mercado bilionário · Negócio da esperança · Regulamentação fake

CAP. 1 · O TROUXA QUE MORA EM VOCÊ

Você já comprou suplemento porque...



"Não sou trouxa. Eu pesquiso antes de comprar." Essa frase já saiu da minha boca. E da sua. É a maior mentira que contamos para nós mesmos quando o assunto é suplemento.

MARQUE QUANTOS VOCÊ JÁ FEZ

- **Comprou porque um influencer** que você segue falou bem
- **Comprou porque um vídeo do YouTube** apareceu no seu feed
- **Comprou porque um amigo** disse que “mudou a vida dele”
- **Comprou porque a marca** tinha embalagem bonita e selo bem visível
- **Tomou 2-3 meses, não sentiu nada e parou** — sem nunca medir antes/depois

OS NÚMEROS QUE EXPLICAM O JOGO

- Mercado **global: USD 187 bi em 2024** → projeção **USD 319 bi até 2030** (Grand View Research)
- **Brasil: R\$ 10 bi/ano**, crescendo **15% a.a.** · 3º maior mercado do mundo
- **59% dos lares brasileiros** consomem suplementos (Kdea 360, 2025)
- Faturamento de vitaminas no Brasil: **+42% só em 2025** (Interplayers)
- Margem de fabricação de cápsula genérica: **até 800%** (R\$ 3 vira R\$ 120)

42% em 1 ano não é acaso. É uma máquina de marketing 24h/dia abrindo a sua carteira.

CAP. 1 · MECANISMO DO TROUXA

A falsa sensação de controle simbólico



*Por que pessoas inteligentes caem? Porque suplemento vende **controle simbólico** sobre a saúde — não saúde de verdade.*

O ROTEIRO PSICOLÓGICO QUE TE PEGA

- **Cria-se um medo** — “Você pode estar deficiente em X”
- **Oferece-se a solução** — “Tome X todos os dias, para sempre”
- **Remove-se a verificação** — “Trabalha em silêncio, você pode não notar”
- **Se você sente algo:** funcionou. **Se não sente:** está agindo silenciosamente
- **Resultado:** não há cenário em que você perde — exceto o real (carteira + corpo)

PRÉVIA: OS 4 CAVALEIROS DO DESPERDÍCIO (Vol. 2)

- **Colágeno hidrolisado** — proteína superfaturada (R\$ 80-200/mês)
- **Multivitamínico** — urina cara, USPSTF 2022 desaconselha (R\$ 50-150/mês)
- **BCAA** — aminoácidos incompletos, pior que whey (R\$ 80-200/mês)
- **Vitamina C megadose** — Cochrane 2013: não previne resfriado (R\$ 30-80/mês)
- **Total mensal:** até R\$ 630 em placebo bem embalado

Suplemento não vende saúde. Vende a sensação de estar fazendo algo em vez de esperar o pior.