



L. 3 · MANIFESTO ANTI-TROUCA · VIDA INTEIRA · DOSE-FEEDBACK · PROTOCOLO PIN

Os trouchas dos SUPLEMENTOS

Inclusive Eu — as 10 regras para nunca mais cair

Dose-Feedback · Vida Inteira x Moda · Fim dos Gurus · 10 Regras

CAP. 7 · DOSE-FEEDBACK

Sem exame antes e depois, você está rezando — não tratando

HDL Colesterol	33	mg/dL	> 40 mg/dL
LDL Colesterol	1,2	mg/dL	< 100 mg/dL
VLDL	2,0	mg/dL	5 - 40 mg/dL
Colesterol Não-HDL	3,0	mg/dL	< 130 mg/dL
Índice de Risco CT/HDL	1,1	-	< 4,0

*Você não é dono de nada que você não **mede**. Suplemento sem exame antes e depois é **fé barata em pote caro**. A regra do médico é a mesma do investidor: **sem KPI, não há decisão**.*

PROTOCOLO DOSE-FEEDBACK · 4 ETAPAS

- **1. Exame BASAL** antes de começar (vit D, B12, ferritina, omega-index, etc.)
- **2. Inicia o suplemento** em dose padrão por **60-90 dias** com diário simples
- **3. Exame de CONTROLE** no mesmo laboratório, mesmo horário
- **4. Decide:** ajusta dose, mantém, troca ou **descarta** — sem apego

PARÂMETROS QUE VALE A PENA MEDIR

- **Vitamina D 25-OH:** alvo 40-60 ng/mL — pague o exame, não confie no rótulo
- **Ferritina:** alvo 50-150 ng/mL (homem) / 30-100 (mulher) — não tome ferro às cegas
- **Omega-Index (EPA+DHA na hemácia):** alvo > 8% — único exame que comprova ômega-3
- **Magnésio eritrocitário** (não sérico): mais sensível à deficiência real
- **B12 + Holo-TC + ácido metilmalônico** em > 60 anos · veganos · uso de metformina

Suplemento sem dose-feedback é loteria. Você não cura coração rezando — você não cura nada suplementando no escuro.

CAP. 7 · SUBJETIVO BEM FEITO TAMBÉM É DADO

Diário de 5 linhas: o exame que custa zero



*Nem tudo se mede em sangue. **Sono, energia, humor, libido, performance** — tudo isso é dado, se você anotar com método. “**Acho que melhorou**” não vale. **Nota de 0 a 10 anotada no celular, sim.***

DIÁRIO DE 5 LINHAS · 30 SEGUNDOS POR DIA

- **Sono** (qualidade subjetiva 0-10) · idealmente cruzar com smartwatch
- **Energia** ao acordar (0-10) — antes do café
- **Humor** ao final do dia (0-10) — média da semana é o que importa
- **Performance** (treino, foco no trabalho, libido) — 0-10 semanal
- **Sintoma-alvo** (dor, ansiedade, sono ruim) — 0-10 semanal

OS 5 ERROS QUE TORNAM O TESTE INÚTIL

- **Trocar 3 suplementos ao mesmo tempo** — não se sabe qual fez efeito
- **Mudar exercício/dieta no meio** — variável confusa, dado perdido
- **Esperar < 60 dias** para reavaliar (ômega-3 leva 12-16 semanas)
- **Não pesar o efeito placebo** — se piorou ao parar e melhorou ao voltar, OK
- **Não anotar nada** e confiar na memória — memória mente, planilha não

Você é dono do seu próprio destino. Quem mede, decide. Quem não mede, é vendido.