



# UNHAS FRACAS

*Quando a queratina avisa que o corpo mudou · sinais que importam, exames PIN, nutrição da unha, cuidados externos, diagnóstico diferencial e plano 12 semanas · Eixo 9 Estética & Autoestima.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Por <u>que</u> as unhas mudam na perimenopausa · queratina, estrogênio e nutriente</b>	4
02	<b><u>Exames</u> PIN · o que pedir e como interpretar para unha forte</b>	6
03	<b><u>Nutrição</u> da unha · proteína, biotina, ferro, silício, zinco, ômega</b>	8
04	<b><u>Cuidados</u> externos · esmalte certo, base fortalecedora, lixa e óleo de cutícula</b>	10
05	<b><u>Quando</u> a unha amarela, descola ou tem mancha · diagnóstico diferencial PIN</b>	12
06	<b><u>TRH</u> + unha + plano PIN 12 semanas · do diagnóstico ao brilho</b>	14



· queratina e hormônio · painel PIN de exames · nutrição · esmalte certo · diagnóstico diferencial · plano 12

# 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.