

DR. WALTER PIN



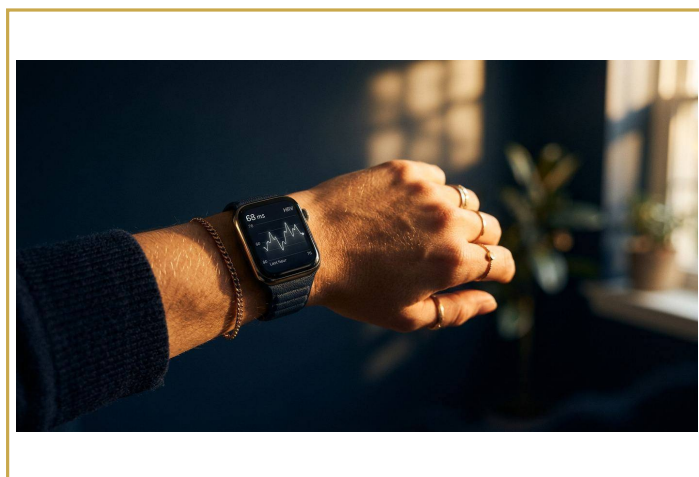
# VFC • A PROVA QUE A MENTE CURA O CORPO

DR. WALTER PIN

*Cardiologista • Especialista em longevidade*

# Sumário

01	<b>O <u>que</u> é VFC · o termômetro biológico do corpo-mente</b> .....	4
02	<b>O <u>nervo</u> vago · o cabo de alta tensão da paz</b> .....	6
03	<b><u>Respiração</u> 5,5/min · a chave de ouro da coerência cardíaca</b> .....	8
04	<b><u>Banho</u> frio, natureza e movimento · 3 alavancas externas</b> .....	10
05	<b><u>Como</u> medir VFC em casa · aparelhos, apps e interpretação</b> .....	12
06	<b><u>Engenharia</u> Mental · do estado de ruído à nova linha de base</b> .....	14
07	<b>2 <u>polêmicas</u> · 7 frases · dia perfeito do vago · bandeiras vermelhas</b> .....	16



do nervo vago à medição em casa. Plano de 21 dias com respiração coerente, banho frio, natureza, yoga e ruído

# 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.