



VINHO É BÃO?

A Taça Que Protege o Coração, Acalma a Alma e Prolonga a Vida

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A Taça Que Protege — A Curva-J da Vida	4
02	Coração — HDL Sobe, Endotélio Ama, Plaqueta Acalma	6
03	Resveratrol — A Molécula da Longevidade	8
04	O Paradoxo Francês — Gordura, Vinho e Coração	10
05	Centenários da Sardenha — A Garrafa Cannonau	12
06	Polifenóis e Microbiota — Vinho é Prebiótico	14
07	Cérebro — Demência, Alzheimer e a Taça Noturna	16
08	A Alma Acalma — Vinho, Dopamina e Ritual Social	18
09	POLÊMICA #1 — A Maioria Dos Vinhos NÃO é Vegana	20
10	POLÊMICA #2 — Resveratrol em Cápsula é (Quase) Fraude	22
11	Hipócrates — "Vinho é o Mais Útil dos Remédios"	24
12	Louis Pasteur — "O Vinho é a Bebida Mais Higiênica"	25
13	Ernest Hemingway — "O Vinho É o Mais Civilizado dos Atos"	26
14	Winston Churchill — "Eu Tirei Mais do Álcool Que Ele Tirou de Mim"	27
15	Galileu Galilei — "Vinho é a Luz do Sol Engarrafada"	28
16	Tinto , Branco ou Rosé — Qual Realmente Protege?	29
17	A Dose Certa — Onde Termina Remédio e Começa Veneno	31
18	12 Dicas Úteis Que Ninguém Te Conta Sobre Vinho	33
19	Quem NÃO Deve Beber — As 10 Contraindicações Honestas	35
20	Protocolo PIN do Vinho — Semana Modelo	37
21	In Vino Veritas — O Vinho Entra, a Verdade Sai	39



O VINHO ENTRA, A VERDADE SAI — Alceu · Plínio · 2.500 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.