

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Vitamina K2 funciona.*

A parceira esquecida da D3 — direciona o cálcio para o osso, não para a artéria.

2 CAPÍTULOS · MK-7 · OSSO E CORAÇÃO

Por que este eBook.

Tomar D3 sem K2 pode ser perigoso em doses altas: a D3 aumenta a absorção do cálcio, mas é a K2 que direciona esse cálcio para os ossos e dentes — em vez de depositar nas artérias e tecidos moles.

K2 é especialmente importante após os 50, em mulheres pós-menopausa, e em quem suplementa D3 acima de 5.000 UI/dia. Este guia ensina a forma certa (MK-7) e a dose útil.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Vitamina K2 realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.