

DR. WALTER PIN



Viva 100 Anos — O Plano Inteiro

O Protocolo PIN da longevidade com qualidade

DR. WALTER PIN

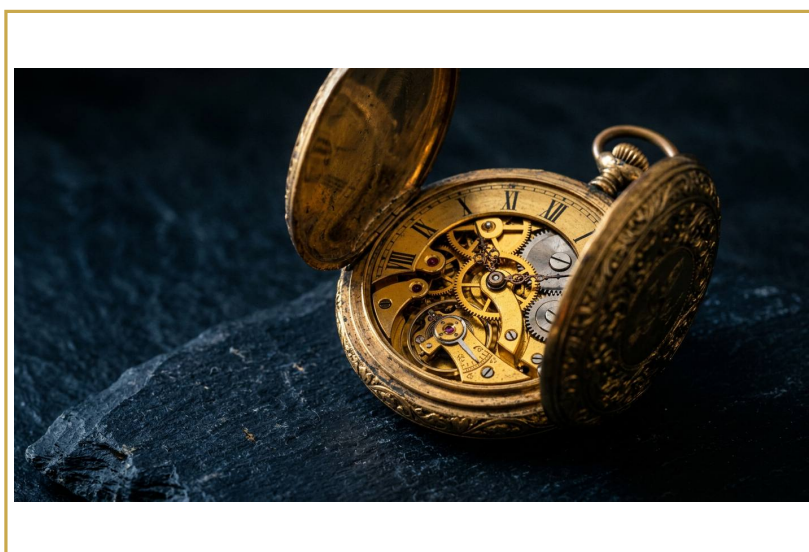
Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário — parte I

01	A <u>promessa</u> dos 100 anos	5
02	As 5 <u>Blue</u> Zones — o mapa da longevidade	6
03	<u>Sono</u> — a fábrica do reparo	8
04	<u>Comer</u> para chegar a 100	10
05	<u>Hormese</u> — pequenos estresses, grande vida	12
06	<u>Força</u> e músculo — o seguro contra a queda	14
07	<u>Cardio</u> e VO₂máx — o termômetro da longevidade	16
08	<u>Cérebro</u> — proteger a memória dos 100	17
09	<u>Propósito</u> (ikigai) — o motor invisível	19

Sumário — parte II

10	<u>Tribo</u> — relações que adicionam anos	20
11	<u>Microbioma</u> — o ecossistema que te governa	21
12	<u>Suplementação</u> inteligente	22
13	<u>Genes</u> — saber, sem se prender	23
14	<u>Espiritualidade</u> e fé — o que a ciência hoje aceita	24
15	<u>Ambiente</u> — o que entra pelo nariz, água e pele	26
16	<u>Rastreo</u> que salva vida	28
17	<u>Medir</u> — idade biológica e métricas-chave	30
18	Os 30 <u>passos</u> do Plano Viva 100	31



Idade biológica menor que a do RG — a meta do Plano Viva 100.