

DR. WALTER PIN



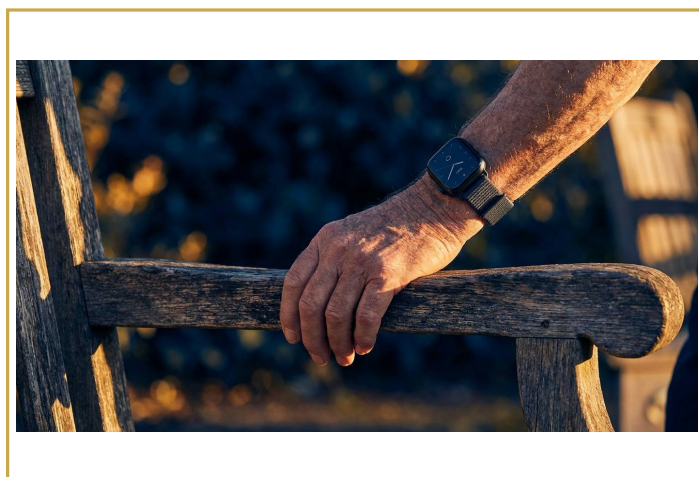
VIVA NA ZONA 2 40+

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Zona 2 em 30 segundos — o ritmo que protege a vida	4
02	Para você é seguro — e ainda mais necessário	6
03	Como saber se estou em Zona 2 — sem complicação	8
04	Bike , hidroginástica e caminhada — as 3 rainhas	10
05	Plano de 4 semanas para 40+ — começar do zero com segurança	12
06	Dança e movimento prazeroso — o ouro escondido	13
07	Força associada — 2 sessões salvam a próxima década	15
08	Aquecer e esfriar — os 5 minutos que poupam ano de vida	17
09	Caminhar com pet, com neto, com par — o segredo da adesão	19
10	Checklist de segurança — o que olhar antes de cada sessão	21
11	Como medir progresso e o protocolo final	23



FC, ritmo e teste da conversa — três bússolas seguras para 40+.

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.