

DR. WALTER PIN



JOVENS & ADULTOS

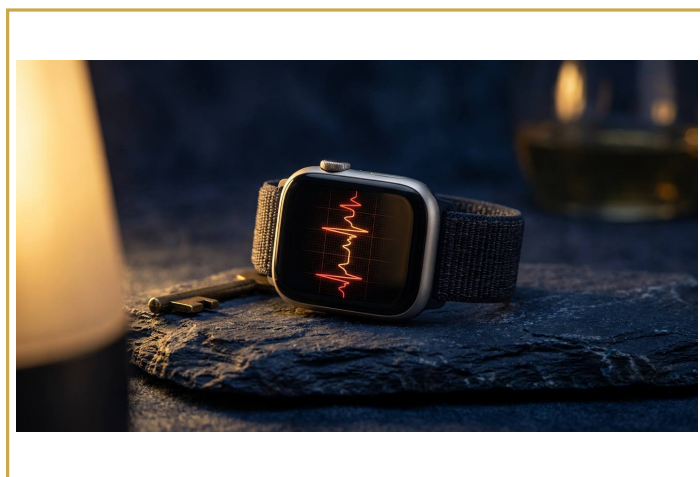
# VIVA NA ZONA 2

DR. WALTER PIN

*Cardiologista · Especialista em longevidade*

## Sumário

01	<b>Zona 2</b> em 30 segundos — o ritmo que transforma o motor	4
02	<b>Teste</b> da conversa — o medidor que cabe no bolso	6
03	<b>Frequência</b> cardíaca — quando o número ajuda	8
04	Por <b>que</b> funciona — o que muda no motor	10
05	<b>Como</b> começar hoje — 7 formas práticas	12
06	<b>Plano</b> de 4 semanas — base sólida do zero	14
07	<b>Pirâmide</b> 80/20 — onde encaixar o intenso	16
08	<b>Aquecer</b> , esfriar e respirar — os 5 minutos que importam	18
09	<b>Comida</b> , hidratação e sono — o tripé invisível	20
10	<b>Erros</b> comuns — por que você empaca	22
11	<b>Como</b> medir progresso e o protocolo final	23
12	<b>Treinar</b> em jejum ou comer antes? — o veredicto sem mito	25
13	<b>10 mitos</b> do treino que você precisa esquecer hoje	27
14	<b>7 suplementos</b> pré e pós treino — guia inteligente	29



*FC, ritmo e teste da conversa — três bússolas para o motor humano.*

## 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.