

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Whey funciona.*

Não é só pra atleta. Como saber se está atingindo sua cota proteica.

2 CAPÍTULOS · SARCOPENIA · DOSE PROTEICA REAL

Por que este eBook.

Após os 40, perdemos 1% de massa muscular ao ano. Após os 60, o ritmo dobra. Sarcopenia é o maior preditor de quedas, fraturas e mortalidade no idoso — e proteína inadequada é a causa.

Whey é a proteína de mais alta qualidade biológica disponível: rica em leucina (gatilho da síntese muscular), absorção rápida, custo acessível. Este guia ensina a usar para envelhecer com músculo.

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 Whey realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.