



A
revolução
dos
músculos

Uma nova estratégia científica
para envelhecer bem

Como reprogramar seu corpo para:

QUEIMAR GORDURA • COMBATER DOENÇAS

CARDÍACAS • REVERTER O DIABETES • MANTER-SE EM

FORMA • GANHAR MÚSCULOS • AUMENTAR A ENERGIA

DRA. GABRIELLE LYON

A revolução dos músculos

Uma nova estratégia científica
para envelhecer bem

TRADUÇÃO DE
ANDRÉ FONTENELLE, BRUNO FIUZA,
RENATO MARQUES E ROBERTA CLAPP



DRA. GABRIELLE LYON

Copyright © 2023 by Gabrielle Lyon

Copyright da tradução em português © 2024 by Editora Intrínseca Ltda.
Todos os direitos reservados.

Publicado mediante acordo com Atria Books, uma marca da Simon & Schuster, LLC

TÍTULO ORIGINAL

Forever Strong: a new, science-based strategy for aging well

PREPARAÇÃO

Ilana Goldfeld
Leandro Kovacs

REVISÃO

Camilla Savoia
Midori Hatai

REVISÃO TÉCNICA

Gilberto Stam

DESIGN DE CAPA ORIGINAL

Chelsea McGuckin

ILUSTRAÇÃO DE CAPA

Adobe Stock

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL

Timothy Shaner | NightandDayDesign.biz

DIAGRAMAÇÃO E ADAPTAÇÃO DO PROJETO GRÁFICO

Henrique Diniz

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

L997r

Lyon, Gabrielle

A revolução dos músculos : uma nova estratégia científica para envelhecer bem /
Gabrielle Lyon ; tradução Roberta Clapp ... [et al.]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca,
2024.

416 p. ; 23 cm.

Tradução de: Forever strong
ISBN 978-85-510-0690-0

1. Longevidade - Aspectos nutricionais. 2. Envelhecimento - Prevenção 3. Força
muscular - Saúde. I. Clapp, Roberta. II. Título.

23-87215

CDD: 612.68
CDU: 612.68



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2024]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303

22640-904 — Barra da Tijuca

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Para meu melhor amigo e mentor da
vida inteira, Dr. Donald Layman

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....11

Reprograme o mindset: Adote um mindset de crescimento.....19

PARTE UM: O QUE ESTÁ EM JOGO

1 DEIXE DE LADO O PARADIGMA
COM FOCO NA GORDURA.....25

Reprograme o mindset: Tome as rédeas da sua mente.....43

2 EVITE AS DOENÇAS.....46

*Reprograme o mindset: Defina padrões para ter a
saúde que você merece.....62*

3 BLINDE SEU CORPO EM TRANSFORMAÇÃO
PARA TER FORÇA EM TODAS AS IDADES.....65

Reprograme o mindset: Superar o viés do presente.....92

PARTE DOIS: DESENHE SEU MAPA PARA O SUCESSO

4 ABRACE DE VEZ O SUCESSO COM A
CIÊNCIA NUTRICIONAL.....99

Reprograme o mindset: Estabeleça padrões, não metas.....125

5 PROTEÍNAS: MAIS DO QUE SIMPLES
MACRONUTRIENTES.....131

Reprograme o mindset: Uma refeição como outra qualquer.....155

6	CARBOIDRATOS E GORDURAS DIETÉTICAS: DESMISTIFICANDO OS QUERIDINHOS DA CIÊNCIA NUTRICIONAL.....	158
	<i>Re programe o mindset: Reivindique seu direito à saúde.....</i>	177

**PARTE TRÊS: MÃOS À OBRA: O PROTOCOLO
LYON NA PRÁTICA**

7	OS PLANOS ALIMENTARES DO PROTOCOLO LYON.....	183
	<i>Re programe o mindset: Criando anteparos para gerar responsabilidade.....</i>	220

8	AVALIAÇÃO DE BASE: EM QUE PÉ VOCÊ ESTÁ?.....	223
	<i>Re programe o mindset: Como superar a resistência.....</i>	251

9	TREINAMENTO: A DOSE MÍNIMA E EFICAZ PARA ALCANÇAR O RESULTADO MÁXIMO.....	256
	<i>Re programe o mindset: Cinco atributos fundamentais.....</i>	300

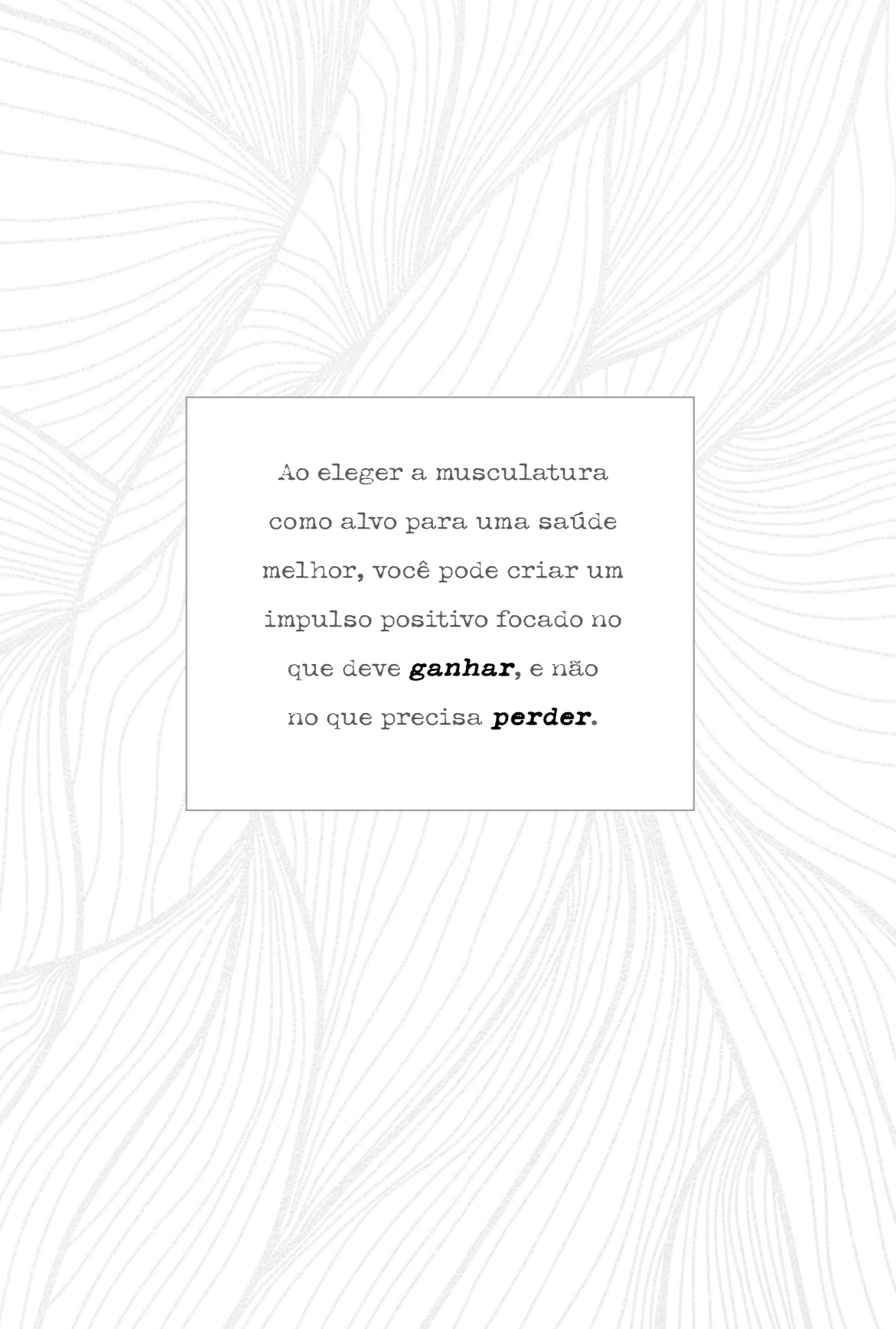
10	AGORA VOCÊ TOMA AS RÉDEAS.....	310
----	-----------------------------------	-----

	AGRADECIMENTOS.....	316
--	---------------------	-----

	APÊNDICE.....	321
--	---------------	-----

	NOTAS.....	377
--	------------	-----

	ÍNDICE.....	397
--	-------------	-----



Ao eleger a musculatura
como alvo para uma saúde
melhor, você pode criar um
impulso positivo focado no
que deve **ganhar**, e não
no que precisa **perder**.

Introdução

O que você está prestes a ler tem o poder de transformar sua vida. Meu objetivo neste livro — e em todo o meu trabalho com a Muscle-Centric Medicine® — é refutar as noções convencionais a respeito das bases da boa saúde. Quero ajudá-lo a chegar à raiz de onde reside a força do seu corpo, para que você possa adotar medidas rápidas e eficazes para se sentir mais forte, melhorar sua aparência e prolongar sua vida.

Você já ouviu que, para viver mais, precisa se alimentar bem, fazer exercícios e reduzir o nível de estresse, certo? Então, por que parece tão difícil assumir até mesmo os compromissos mais básicos para ter uma vida saudável? Acredito que a boa saúde começa pelo músculo mais importante de todos: o cérebro. Depois de terminar a faculdade de medicina, dediquei dois anos à especialização em psiquiatria para estudar os processos que levam as pessoas a serem o melhor que podem ser. Os padrões de pensamento e as patologias cerebrais que estudei se tornaram, desde então, inestimáveis para o meu trabalho, ajudando meus pacientes a crescer e a atingir seu pleno potencial. No entanto, após minha transição para a medicina familiar, os pacientes me procuravam no auge das suas vidas já apresentando sinais de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e obesidade. E, apesar

disso, parecia não haver espaço para falar sobre prevenção além das recomendações genéricas, cujo impacto é limitado. A oportunidade de oferecer aconselhamento nutricional como parte da minha residência — que se concentrou na obesidade e no controle de peso — me abriu mais uma janela para as dolorosas consequências de estilos de vida nocivos. Muitos pacientes sentiam-se presos em uma rodinha de hamster da frustração. Eu me sentia igualmente frustrada diante dos limites da medicina convencional.

Após a residência, fui para a Universidade de Washington com uma bolsa conjunta de pesquisa e clínica médica em geriatria e ciências nutricionais. Participei das mais modernas pesquisas sobre nutrição no laboratório do Dr. Sam Klein, famoso por estudar os aspectos clínicos e metabólicos da obesidade e do diabetes tipo 2. Por dois anos, comandi um consultório focado em tratar a obesidade, me reunindo por semanas com pacientes em dificuldades. Testemunhei a dor de pessoas que tentavam, sem sucesso, perder peso, e uma coisa não parava de me assombrar: apesar de todos os nossos conhecimentos científicos, por que ainda não sabemos como combater a obesidade?

A questão parecia especialmente urgente quando assumi minhas responsabilidades clínicas como pesquisadora-bolsista na área de geriatria, oferecendo cuidados avançados no campo do envelhecimento. Todos os dias, eu testemunhava a devastação que a demência provocava na vida dos pacientes e de suas famílias. As consequências desse foco na terceira idade me doíam, mas trabalhar com essas duas populações de pacientes me ajudou a ligar os pontos. A combinação dessas duas responsabilidades foi reveladora. Pude observar o antes e o depois das escolhas nutricionais e de exercícios feitas por indivíduos deixados à deriva graças a recomendações equivocadas. Também tive uma revelação ainda maior quando descobri que o fator em comum entre ambos os grupos não era um “problema de peso”, mas um problema muscular.

Um estudo em que trabalhei examinou as conexões entre o peso corporal e a função cerebral e encontrou uma correlação entre uma cintura

mais larga e um volume cerebral menor. A premissa do estudo era a de que a obesidade provoca resistência à insulina no cérebro — uma espécie de “diabetes tipo 3” da matéria cerebral —, o que poderia levar à demência. Nossa pesquisa comprovou que pessoas com obesidade tinham, muitas vezes, respostas cognitivas comprometidas em termos gerais, como no controle de impulsos, na alternância de tarefas e outros desafios mentais.¹ Comecei a me concentrar nos participantes do estudo, principalmente em Betsy, de cerca de 50 anos, mãe de três filhos, que sempre colocou a família e os outros em primeiro lugar. Betsy passou décadas lutando para perder os sete a nove quilos que havia ganhado desde a primeira gravidez. O problema foi que ela fora aconselhada a focar no peso que precisava perder. Mas a verdadeira ameaça estava naquilo que ela não conseguia construir. Exames de imagem do cérebro dela revelaram que o seu futuro parecia com os de um paciente com Alzheimer. Eu sabia o que estava reservado para Betsy nas décadas seguintes, e isso me deixou devastada. Tive a sensação de que eu, juntamente com a maior parte da comunidade médica e da sociedade, havíamos fracassado em relação a ela. Para mim, aquela paciente específica representava dezenas de pacientes que eu já vira na mesma situação. E foi nesse momento que a ficha caiu.

Essas pessoas tinham uma coisa em comum: baixa massa ou algum comprometimento muscular. Nenhuma delas tinha força para executar certos movimentos básicos (como os listados no Capítulo 8), e todas tinham tônus muscular baixo, juntamente com marcadores sanguíneos que indicavam uma musculatura pouco saudável. O problema não era a gordura corporal, percebi; era uma carência de tecido muscular saudável.

Na medicina e na sociedade, temos dito há muito tempo às pessoas para perderem peso. Mas, ao se concentrar na gordura, Betsy, como tantas outras pessoas, não conseguia se manter saudável, independentemente de quanto se esforçasse. Percebi que havíamos entendido a narrativa de modo muitíssimo equivocado, e que as consequências para a vida de inúmeros indivíduos seriam devastadoras.

Ansiosa por reparar o que considero ter sido o maior fracasso da comunidade médica, fiz da Muscle-Centric Medicine® minha missão. Sou imensamente grata pela oportunidade de partilhar com você uma ciência inovadora e com o poder de revolucionar nossa busca pela longevidade, a fim de proporcionar uma saúde extraordinária em qualquer idade.



Você lida com compulsões alimentares constantes, falta de energia, problemas com o controle da glicemia e confusão em relação ao que comer, como fazer exercícios, e por quê? Se sim, você não está só. Quando eu era mais nova, era obcecada pelo que comia e pelo meu peso. Sentia fome o tempo todo e parecia incapaz de controlar meu apetite. Dito isso, passei por uma série de dietas da moda, desde macrobióticas, que seguiam a estação do ano, até as totalmente orgânicas, compostas por grãos germinados e vegetarianas. Naquela época, sem que eu soubesse, minhas refeições eram fortemente pautadas em uma dieta desequilibrada, rica em carboidratos muitas vezes considerados saudáveis, com grãos integrais como arroz, cevada, painço, aveia e milho. Eu comia verduras cultivadas localmente, feijões e derivados (como tofu, missô e tempeh) e vegetais marinhos (como algas, nori e ágar-ágar). Vivía em busca de melhorar a energia, a saúde e o desempenho atlético, mas todo esse planejamento cuidadoso estava calcado em desinformação.

Todos os dias eu passava horas adquirindo alimentos, obcecada com cada mínimo detalhe para fazer a coisa “certa”. Evitava ir a festas e, quando ia, levava meus próprios petiscos. Praticava catorze horas de atividade física por semana. Meu foco na alimentação e nos exercícios não era saudável, em grande parte por achar que, para atingir um grau mínimo de bem-estar, eram necessários uma dieta e um programa de exercícios extenuantes. Embora eu tivesse boas intenções, esse comportamento, baseado na minha compreensão equivocada do que era saudável, arrasou com o meu corpo e a minha mente.

Passados dois anos, eu estava exausta e mal nutrida. Em termos simples, sem querer, estava me privando dos nutrientes de que precisava. Por fim, a resposta do meu corpo a esse déficit cada vez maior foi começar a comer compulsivamente. Com o tempo, desenvolvi uma relação absurdamente caótica com a comida, fruto da minha incapacidade de regular a fome. Embora tenha sempre preferido alimentos integrais, errei 100% o alvo no que diz respeito às proteínas — tal e qual inúmeras pessoas que conheci ao longo dos anos. Eu mantinha um programa intenso de exercícios, fazia uma hora de cárdio (aeróbico) e mais uma hora de musculação todos os dias. O baixo consumo de proteína deixava meu corpo sedento por combustível extra. Todos os carboidratos que eu comia naquela época me deixavam com fome e à mercê de constantes picos e quedas do nível glicêmico. Depois que adicionei à minha dieta proteínas de alta qualidade consumidas de maneira estratégica, meu sofrimento começou a diminuir. No fim das contas, consegui recuperar o controle da minha fome. Uma nutrição adequada ajudou meu corpo a se recuperar dos treinos e proporcionou as bases para um novo crescimento, de modo que pude finalmente ver os resultados do esforço que vinha fazendo. Os músculos começaram a se formar e todo o meu corpo mudou. Isso também com a minha perspectiva e, por fim, com a minha vida. Em vez de subtrair alimentos e atividades, comecei a somar.

A dificuldade para regular minha fisiologia me deixava com fome — não apenas de comida, mas também de informação. À medida que comecei a acompanhar os debates sobre carboidratos, gorduras e proteínas, aprendi rapidamente o quão polêmico e complexo pode ser o campo da nutrição. Quase todas as pessoas que conheci pareciam ter crenças próprias sobre a ciência da alimentação, algumas dificuldades particulares com a questão, e um relacionamento mais antigo com a forma como comiam do que qualquer relacionamento amoroso que houvessem tido.

Ao procurar por respostas no universo acadêmico, percebi que muitos dos meus colegas tinham começado a estudar nutrição em virtude das

próprias frustrações com a comida e as dietas. Como a nutrição tinha se tornado um assunto tão delicado? Por que as pessoas comem o que comem? Por que algumas lutam contra a balança e as compulsões alimentares por toda a vida, com tão poucos resultados positivos?

Essas questões preliminares me levaram a passar a vida tratando pessoas como você. Agora estou aqui para compartilhar tudo o que aprendi. Meu maior desejo é ajudá-lo a encontrar essa tão desejada liberdade, assim como aconteceu comigo anos atrás.

O PROTOCOLO LYON FUNCIONA

Promover a saúde muscular é a força motriz por trás do Protocolo Lyon (veja mais na página 181) — a combinação de orientações nutricionais, exercícios e procedimentos operacionais oferece o poder de realizar melhorias reais e duradouras na compleição física e na saúde de modo geral. A Muscle-Centric Medicine® e seu estilo focado nas proteínas e no treinamento de força mudam tudo. Os êxitos incríveis dos meus pacientes comprovam quão bem essas estratégias duradouras funcionam no longo prazo.

Um mês após adotar meu programa e mudar sua compreensão e sua abordagem — abandonar o foco na gordura e passar a centrar na musculatura —, provavelmente você terá ganhado músculos, perdido gordura corporal e se sentirá mais energético. Se aprender a montar um plano nutricional baseado em proteínas, a centralizar seu treinamento em tecido muscular saudável e a desenvolver uma mentalidade voltada para a realização e a consistência, você começará a se sentir melhor imediatamente. E então, mais adiante, sentirá os benefícios de uma melhor qualidade de vida e de uma maior longevidade.

Observei inúmeras vezes a rapidez com que os níveis de energia dos meus pacientes melhoraram, as compulsões alimentares sumiram e a ansiedade abrandou. Mais importante ainda, após incorporarem o Protocolo Lyon em sua rotina, as pessoas desenvolveram quase instantaneamente

uma sensação de liberdade interior. Essa prática me mostrou que, **quando meus pacientes priorizam a musculatura esquelética enquanto órgão, eles adquirem uma visão inteiramente nova do que é bem-estar.**

Meu objetivo é ajudar você a conquistar uma saúde extraordinária. Embora a manutenção da massa muscular exija estratégias diferentes para cada faixa etária e nível de atividade física, a sua capacidade de viver mais e melhor — independentemente da idade — está diretamente relacionada à saúde dos tecidos musculares. A Muscle-Centric Medicine®, que identifica a musculatura como o órgão da longevidade, é o futuro da saúde. Esta é a grande chance de mudar sua vida e reescrever seu futuro.

OLHE PARA O FUTURO

Nas páginas a seguir, explicarei como nos tornamos tão cegos para algumas das principais realidades nutricionais que influenciam a saúde de forma geral. Examinarei os dados científicos controversos por trás dos princípios nutricionais comumente aceitos e da “sabedoria” realmente enganosa que leva tantas pessoas a ter uma saúde péssima. Também vou esmiuçar os fatores biológicos concretos que determinam o valor de diferentes macro e micronutrientes e explicar o que, quando e como comer e se exercitar para alcançar a melhor saúde possível.

Juntos, vamos conversar sobre como suas próprias métricas (incluindo medida da cintura, quantidade de triglicédeos no sangue, lipoproteínas de alta densidade e glicemia em jejum) podem servir de base para ações simples e concretas para otimizar seu metabolismo, controlar seu peso e corrigir sua estrutura corporal. O objetivo é prover energia aos seus músculos a fim de queimar o excesso de calorias de forma natural e, ao mesmo tempo, proteger seu organismo de inflamações e doenças.

SIM, ESTE LIVRO É PARA VOCÊ

Alguma das seguintes ideias lhe soa familiar?

- 1 Você seguiu todos os programas, comprou todos os livros de dieta e concluiu todos os planos com dedicação e cuidado, apenas para descobrir que é impossível perder peso?
- 2 Você é altamente motivado e criativo e um especialista na hora de obter informações — a ponto de dispor de tantas que não tem ideia do que de fato fazer?
- 3 Você pula de um *detox* para outro, estocando suplementos suficientes para abrir uma farmácia?
- 4 Você acordou um dia e se perguntou: *O que aconteceu com o meu corpo? O que aconteceu com a minha saúde?* Você completou 40 anos e — dois filhos e uma carreira estressante depois — mal reconhece a pessoa que está olhando para você no espelho?
- 5 Você sofre de compulsão alimentar e está sempre retrocedendo em vez de avançar nos seus objetivos de saúde?
- 6 Você tem dificuldades para mudar uma composição corporal pouco saudável e tenta se consolar com frases como: “Tenho ossos grandes” ou “Tenho um metabolismo lento” ou “Exercício e musculação simplesmente não fazem efeito pra mim”?
- 7 Você viu seus pais envelhecerem e perderem a mobilidade e se sentiu impotente na hora de protegê-los ou de lhes apresentar uma estratégia melhor?
- 8 Você está em pânico diante da enorme lista de distúrbios que seu médico diz que você corre o risco de desenvolver, incluindo obesidade, osteoporose, problemas gastrointestinais, déficit da função cognitiva, diabetes, câncer e até Alzheimer? Você enxerga seu próprio futuro nas dificuldades que seus pais enfrentaram e sabe, lá no fundo, que tem que haver uma saída?

9 Você está tão ocupado gerenciando tudo e todos em sua vida que não consegue priorizar suas próprias necessidades de saúde?

10 Você está acomodado, se convencendo de que está bem onde está, sem se dar conta do quão melhor poderia se sentir?

Se quiser maximizar sua perda de peso e desempenho ou envelhecer bem, *A revolução dos músculos* vai lhe mostrar o que fazer, quando e por que, para implementar mudanças reais no seu corpo e na sua vida.

REPROGRAME O MINDSET

ADOTE UM MINDSET DE CRESCIMENTO

Antes de seguirmos adiante, quero estabelecer as bases para que você entenda quais são os “motores” do comportamento, de acordo com a minha visão.

O primeiro passo é desconstruir seu pensamento sobre saúde e bem-estar. Sua estrutura mental é fixa ou voltada para o crescimento? O termo “mindset de crescimento”, popularizado pela psicóloga Dra. Carol Dweck, nos faz pensar na nossa própria flexibilidade mental e no fato de que atingir um potencial pleno requer tempo e dedicação. Nossas crenças podem ser poderosas, explica ela, “mas são apenas uma coisa em sua mente, que você pode mudar”.² Compreender o funcionamento da sua mente ajudará você a abraçar os novos desafios envolvidos na adoção de um estilo de vida centrado na musculatura. Uma estrutura mental aberta ao rigor vai ajudá-lo a ter êxito na hora de aprimorar seus planos de exercícios e sua

alimentação. E digo isso porque uma estrutura mental focada no crescimento é o motor que impulsiona o progresso.

Pessoas presas a um mindset fixo muitas vezes ficam confinadas a noções essencialistas de si mesmas (“Não sou atleta”; “Não gosto de comida ‘saudável’”; “Tenho pavor de academia”; “Nunca consegui seguir um cronograma de exercícios”) e perdem de vista a capacidade que têm de mudar. Por outro lado, se adotamos um mindset de crescimento, percebemos que cada um de nós tem potencial para aprender novas habilidades e pôr em prática novas formas de ser. O esforço não é o fim, insiste Dweck, mas “o meio de atingir um fim (...), que é aprender e melhorar”.

Pense só no que é possível quando substituímos:

Não consigo.

É muito difícil.

Não sou bom nisso.

Estou velho demais para experimentar coisas novas.

por:

Pode exigir um pouco de tempo e dedicação.

Ainda estou aprendendo. Vou continuar tentando.

Posso usar uma estratégia diferente.

Com a prática vai ficar mais fácil.

Você deixaria uma criança que está com dificuldades para amarrar o sapato ou vestir o próprio casaco dizer uma frase como “Não consigo” e desistir no meio do caminho? Dificilmente. O provável seria você oferecer algumas palavras de incentivo, inventar um truque do tipo “orelhinhas de coelho” para os cadarços, talvez até colocasse o casaco aberto no chão e o posicionasse de modo a mostrar a lógica do encaixe dos braços incentivando

as tentativas. Por que nos entregamos tão fácil mesmo sabendo muito bem que a persistência abre possibilidades?

Combinar um mindset de crescimento com disciplina interna é crucial. Chamo essa integração de estrutura mental focada no crescimento. Essa abordagem ajudará você a ansiar por aprender habilidades que melhoram sua saúde e a desfrutar do processo — não porque é fácil, mas justamente porque não é. Por meio do desafio, surge o refinamento mental e físico, o que dá sentido à vida. É hora de admitir que a ideia de ter uma vida “fácil” é uma mistura de ilusão com sonhos não realizados e convencimento. Se você escolher o caminho fácil, a vida vai acabar sendo difícil; se você escolher o caminho difícil, a vida vai acabar sendo fácil. Estou aqui para mostrar como.

“O maior truque da vida,
em última instância, é trabalhar duro.”

— Dra. Gabrielle Lyon

Com premissa inovadora, a Dra. Gabrielle Lyon quebra paradigmas ao propor um novo olhar sobre a importância de desenvolver músculos para uma vida longa e saudável

Depois de anos de prática clínica, a dra. Gabrielle Lyon percebeu um padrão. Embora seus pacientes tivessem uma grande variedade de problemas de saúde, um ponto central se repetia: todos tinham a musculatura pouco saudável. Ainda que o senso comum e a mídia façam muitos acreditarem que a gordura e a obesidade são as maiores causadoras de doenças, grande parte delas é causada pela falta de uma boa saúde muscular.

O tecido muscular tem um papel poderoso em nosso bem-estar como um todo, indo muito além do desenvolvimento de força ou de questões estéticas. Como maior órgão endócrino do corpo, é a musculatura quem determina toda a trajetória da nossa saúde e do nosso envelhecimento. Hábitos cotidianos – desde o horário da sua alimentação até a qualidade do seu sono – podem minar a capacidade do seu corpo de reparar e construir tecido muscular.

Além disso, os músculos mais importantes do seu corpo são aqueles que você não enxerga. Por exemplo, o músculo esquelético é o principal mecanismo para extrair nutrientes, controlar os níveis de insulina, regular o colesterol, equilibrar os hormônios, ativar seu sistema imune e aumentar sua capacidade de sobreviver a doenças.

Neste livro, a dra. Lyon oferece uma nova abordagem da saúde e do envelhecimento, ensinando como superar desde a obesidade até distúrbios imunológicos, prevenindo doenças como o Alzheimer, a hipertensão e o diabetes. Com uma linguagem direta e amistosa – como se recebesse o leitor em seu consultório –, ela nos conduz por um programa completo de autocuidado. Baseado em evidências e em uma pesquisa pioneira que ensina como otimizar os músculos, não importa sua idade ou histórico médico, *A revolução dos músculos* é o primeiro passo para a mudança que você sempre esperou.

SAIBA MAIS:

<https://intrinseca.com.br/livro/a-revolucao-dos-musculos/>