

Embora seja a crença de muitos, o jejum intermitente não é uma dieta, e sim, um estilo de vida. É uma ótima maneira de emagrecer sem fazer uma dieta maluca da moda ou pesar seus alimentos. Além disso, estudos mostraram que o jejum intermitente é uma boa forma de manter a massa muscular enquanto emagrece. Continue a leitura mais abaixo que garanto que você descobrirá uma poderosíssima ferramenta a se incluir no seu dia-a-dia e na sua vida.

Clique nos botões
abaixo e me siga para
maiores novidades:



GUIA DO JEJUM INTERMITENTE

O que é; como fazer (métodos mais populares); efeitos do jejum; benefícios; colaterais; dúvidas...; Tudo isso você encontrará neste ebook.



BR da NUTRIÇÃO

ÍNDICE

1)	INTRODUÇÃO	2
2)	O QUE É Jejum Intermitente	2
3)	MÉTODOS MAIS POPULARES de jejum	3
4)	EFEITOS do Jejum nas Células e Hormônios do Corpo	4
5)	Uma Ferramenta Poderosa Para a PERDA DE PESO	5
6)	BENEFÍCIOS do Jejum Intermitente Para a Saúde	7
7)	Traz MAIS FACILIDADE Para Seu Estilo de Vida	8
8)	O Jejum Intermitente é INDICADO PARA TODOS? TEM PERIGO?	9
9)	MULHERES PODEM JEJUAR?	10
10)	EFEITOS COLATERAIS do Jejum Intermitente	11
11)	COMPULSÃO ALIMENTAR e Jejum	12
12)	PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)	13
	Posso beber líquidos durante o jejum?	
	Não é prejudicial pular o café da manhã?	
	Posso tomar suplementos durante o jejum?	
	Posso fazer exercício / treinar em jejum?	
	O Jejum pode promover a perda muscular? Jejum cataboliza?	
	O jejum diminuirá / desacelera meu metabolismo?	
	Crianças podem jejuar?	
13)	COMO FAZER Jejum Intermitente – Iniciando a Prática	15
14)	Por Que Eu Devo Experimentar Jejuar?	17
15)	REFERÊNCIAS	17
16)	MEU RESULTADO com o jejum	19

GUIA DEFINITIVO DO JEJUM INTERMITENTE - Introdução

Conhecido lá fora como “*Intermittent fasting*” (IF) ou, aqui, jejum intermitente. Atualmente é ‘moda’, uma das mais novas tendências na área de saúde e *fitness*. Tornou-se “febre”, e se popularizou no mundo todo.

Muitos acham que se trata de uma dieta, mas na verdade é apenas uma “ferramenta”, um **estilo de vida** capaz de auxiliar aqueles que não têm “tempo” para se alimentar no antigo padrão “3 em 3 horas”.

Em geral, as pessoas hoje estão usando como um **meio alternativo para a perda de peso (emagrecimento)**, melhora da saúde e simplificar/facilitar sua rotina.

Diversos estudos comprovam que ele pode ter efeitos poderosíssimos no corpo e cérebro e pode até mesmo ajudar a **prolongar sua vida** e viver mais. (1)(2)(3)

Eu GARANTO para vocês que esse será o melhor guia que você vai ler para quem deseja iniciar a prática do jejum intermitente.

O QUE É JEJUM INTERMITENTE (IF / JI)?

Jejum Intermitente é um **estilo alimentar** que oscila entre períodos de jejum e de alimentação.

Não são especificados quais os alimentos que você deve comer, apenas QUANDO comê-los. A tida como “janela”/tempo de alimentação.

Como eu disse, não se trata de uma dieta convencional, e sim, mais precisamente descrita como um padrão alimentar.

Os métodos comuns e mais conhecidos de jejum intermitente envolvem jejum diário de 16 horas ou 24 horas.

O jejum tem sido uma prática em toda a evolução humana, desde os primórdios. Antigamente, você tinha que caçar ou coletar seus próprios alimentos, pois não existiam supermercados, refrigeradores ou alimentos disponíveis quando quisesse. Então poderia acontecer de às vezes não encontrar nada para comer.

Como resultado disso, os seres humanos se desenvolveram (ou melhor, se ADAPTARAM) para poder sobreviver sem comida por longos períodos de tempo.

De fato, o jejum de vez em quando é mais natural do que sempre comer 3-4 (ou mais) refeições por dia.

O jejum também é freqüentemente feito por razões religiosas (o exemplo mais comum que me vem a cabeça agora é o Ramadã, do estado Islâmico) ou espirituais, inclusive no cristianismo, judaísmo, budismo, e como dito, no islamismo.

RESUMO:

O jejum intermitente (IF) é um estilo alimentar que alterna períodos de jejum e de alimentação. Hoje em dia, a prática se popularizou nas comunidades de saúde e fitness. Sua aplicação é feita desde os primórdios, sendo algo natural do ser humano.

MÉTODOS MAIS POPULARES DE JEJUM

Existem diversas maneiras variadas de se fazer o jejum intermitente. Pode-se dividir o dia ou a semana em períodos de jejum e alimentação.

Durante o momento de jejum, não se deve comer NADA nem beber NADA que tenha calorias.

Segue abaixo as 3 maneiras mais feitas/populares:

1) Método 16/8: É o mais conhecido e praticado hoje. Também chamado de "Protocolo *Leangains*". Como o próprio nome diz, jejua-se por 16 horas e come durante um período de 8 horas.

Em geral, o pessoal apenas pula o café da manhã, almoça às 13hrs e vai se alimentando até encerrar sua "janela nutritiva" às 21hrs (momento em que vai jejuar até o dia seguinte).

2) Método "ESE – eat-stop-eat" (come-pára-come): Nesta estratégia, o indivíduo fará **apenas uma refeição no dia**. Ou seja, um **jejum de 24 horas**; A pessoa, por exemplo, irá jantar e ficar sem comer até a janta do dia seguinte.

3) Dieta '5:2': Neste caso, você irá abaixar drasticamente seu consumo calórico do dia – a dieta sugere ingerir cerca de 500~600 calorias - por *dois dias* (não importa se são seguidos ou não) e se alimentar normalmente nos outros 5 dias da semana.

Devido à redução de calorias ingeridas em todos esses métodos descritos, por consequência, irá causar uma [perda de peso](#) (emagrecimento) - isto é, desde que você não compense comendo muito durante os períodos de alimentação.

Um **erro** muito **comum** que ocorre em quem pratica o jejum intermitente é a acreditar que se pode comer O QUE quiser e o QUANTO desejar. Saiba que de nada adianta você jejuar o dia todo e ao anoitecer comer uma pizza inteira e um pote de sorvete.

Em suma, muitas pessoas acreditam ser o “Método 16/8” o mais simples, fácil e sustentável para se fazer. É também o mais popular.

RESUMO:

Existem vários métodos e modos de se fazer o jejum intermitente. Todos eles dividem o dia ou a semana em períodos de jejum e alimentação. Sendo o 16/8 a maneira mais popular e utilizada dentre os praticantes.

EFEITOS DO JEJUM NAS CÉLULAS E HORMÔNIOS DO CORPO

Quando você jejuar, diversas coisas acontecem em seu corpo a nível celular e molecular. Um dos efeitos, por exemplo, é que ele mesmo ajusta os níveis hormonais para tornar a gordura corporal armazenada mais acessível; Proporcionando, assim, maior queima destas.

Suas células também iniciam importantes processos de reparo e mudam a expressão dos genes.

Veja abaixo algumas das alterações que podem ocorrer no seu corpo ao jejuar:

- Hormônio do Crescimento Humano (*Human Growth Hormone* - HGH): Os níveis deste hormônio disparam, *umentando em até 5 vezes*. Isso traz grandes **benefícios para perda de gordura e ganho de massa muscular**. (4)(5)(6)
- Insulina: O jejum proporciona uma **melhora na sensibilidade à insulina*** e seus níveis diminuem drasticamente** (7)

*Em um artigo futuro explicarei sobre seus benefícios, como ela pode te ajudar e como fazer para obtê-la. Mas, de forma sucinta, ser sensível a insulina (que seu próprio corpo produz) significa necessitar de menores quantidades de insulina para baixar os níveis de glicose no sangue.

**Níveis mais baixos de insulina tornam a gordura corporal armazenada mais acessível.

- **Reparo Celular:** Quando você jejuar, suas células iniciam processos de reparação celular. Isso inclui autofagia (onde as células digerem e removem proteínas antigas e disfuncionais que se acumulam dentro das células). (8)(9)
- **Expressão Gênica:** Existem alterações na função dos genes relacionados à longevidade e proteção contra doenças. (10)(11)

Estas modificações nos níveis hormonais, função celular e expressão genética são responsáveis pelos benefícios para a saúde do jejum intermitente.

RESUMO:

Quando você pratica o jejum, seus níveis naturais do “hormônio do crescimento” (GH) sobem; ao passo que, os níveis de insulina caem. As células do corpo também modificam a expressão dos genes e iniciam processos importantes de reparo celular.

UMA FERRAMENTA PODEROSA PARA A PERDA DE PESO



O emagrecimento é a principal razão pelo qual as pessoas costumam dar uma chance e tentar a fazer o jejum intermitente. (12)

Devido ao fato de você fazer menos refeições no seu dia graças ao jejum, conseqüentemente pode levar a uma redução na ingestão de calorias diárias.

Além disso, o jejum intermitente modifica e altera níveis hormonais do seu corpo facilitando, assim, a perda de peso.

Ademais, a insulina endógena (produzida pelo seu corpo) diminui e aumentam-se os níveis do 'hormônio do crescimento' (*growth hormone* GH). Amplifica-se, também, a liberação de um hormônio chamado norepinefrina ou noradrenalina*.

*é uma das monoaminas (também conhecidas como catecolaminas) que mais influencia o humor, ansiedade, sono e alimentação.

Devido a essas alterações nos hormônios internos, o jejum de curto prazo **pode aumentar sua taxa metabólica em 3,6 a 14%**. (13)(14)

Somando os fatos de comer menos e(+) queimar mais calorias, **o jejum intermitente pode ser o resultado/causa da perda de peso**.

Estudos mostram que o jejum pode ser uma ferramenta muito poderosa para o emagrecimento. Uma análise de 2014 encontrou que esse padrão alimentar pode causar uma perda de peso de 3 a 8% ao longo de 3~24 semanas, o que é uma grande quantidade quando comparado com a maioria das pesquisas nessa área. (15)

Neste mesmo estudo, *os participantes também perderam 4 a 7% de 'cintura'* (circunferência)/gordura abdominal. O que indica uma perda significativa de gordura prejudicial – aquela que se acumula ao redor dos órgãos e causa doenças (a mais perigosa!).

Outra pesquisa apresentou que o jejum intermitente causa **menos perda de massa muscular** comparado ao método padrão de restrição calórica diária contínua. (16)

No estudo anterior pode-se observar que *ambas as estratégias dietéticas foram eficazes na perda de peso e gordura corporal*, porém o jejum foi mais efetivo para a manutenção da massa magra.

Entretanto, tenha em mente que a principal razão do sucesso com o jejum intermitente é que ele auxilia, indiretamente, a consumir menos calorias no seu dia.

Se você comer compulsivamente quantidades enormes durante os períodos de alimentação, você não perderá peso nenhum.

RESUMO:

O jejum intermitente pode aumentar ligeiramente o metabolismo (3,6 a 14%), ao mesmo tempo ele auxilia a comer menos calorias no geral. Trata-se de um método muito eficiente para a perda de peso e gordura da barriga.

BENEFÍCIOS DO JEJUM INTERMITENTE PARA A SAÚDE

Foram realizadas diversas pesquisas sobre o jejum intermitente, tanto em animais quanto em humanos.

Nestes estudos foram observados benefícios poderosíssimos para o *controle e manutenção de peso corporal*; Além da saúde em geral do corpo e do cérebro. Pode *proporcionar até maior longevidade (ajudá-lo a viver mais)*.

Aqui estão as **principais vantagens** para a saúde que o jejum intermitente pode lhe propiciar:

- **Emagrecimento:** Como visto no tópico anterior, o jejum pode te auxiliar na perda de peso e redução da gordura abdominal, sem ter que restringir conscientemente as calorias (ficar pesando seus alimentos). (17)
- **Resistência à insulina:** Jejuar pode **reduzir** a resistência à insulina, **diminuir o açúcar no sangue** (glicemia) em 3-6%, e os níveis de insulina em jejum em 20-31%. Esses são fatores que devem protegê-lo contra o diabetes tipo 2. (18)
- **Inflamações:** Alguns estudos mostram que há reduções nos marcadores de inflamação e stress oxidativo em adultos com sobrepeso, um fator-chave de muitas doenças crônicas.(19)(20)(21)
- **Saúde do Coração:** O jejum intermitente pode **reduzir o LDL**, o colesterol tido como “ruim”, além de **diminuir os triglicérides** no sangue, marcadores inflamatórios, açúcar no sangue e resistência à insulina - causas de risco para doenças cardíacas. (22)(23)
- **Câncer:** *pesquisas em animais* sugerem que o jejum intermitente pode **prevenir diversos tipos de câncer** (tumor ascítico mamário, por exemplo). (24)

Além do mais, ciclos de jejum podem **retardar o crescimento de tumores e sensibilizar diversas células cancerosas na quimioterapia**.(25)

- **Saúde Cerebral:** o jejum pode aumentar um hormônio/fator neurotrófico, uma proteína codificada em gene, que atua em certos neurônios do sistema nervoso central (SNC) e do sistema nervoso periférico (SNP), ajudando a apoiar a sobrevivência dos neurônios existentes e *estimulando o crescimento e a diferenciação de novos neurônios e sinapses*. (26)(27)(28)

Ele está ativo em áreas vitais para a aprendizagem, a memória e o pensamento superior.(29)

Além disso, **pode auxiliar no crescimento de novas células nervosas.** Podendo também **proteger contra o Alzheimer.** (30)(31)

- **Antienvelhecimento:** Um estudo (em ratos) percebeu que o jejum intermitente **pode prolongar sua vida** útil. Os resultados foram que ratos em jejum viveram 36 a 83% mais tempo comparado àqueles que não estavam jejuando. (32)(33)

Tenha em mente que as pesquisas ainda estão em seus estágios iniciais. Antigamente, muitas das análises eram pequenas, de curta duração e/ou conduzidos em animais apenas. Porém, hoje os estudos estão ficando mais abrangentes e sendo feitos em humanos também e muitas das questões ainda serão respondidas no futuro. (34)

RESUMO:

O jejum intermitente pode ter muitos benefícios para o seu corpo e cérebro. Pode causar perda de peso e reduzir o risco de diabetes tipo 2; além de doenças cardíacas e câncer. Jejuar também pode ajudá-lo a viver por mais tempo. Porém, a maioria dos estudos foram feitos em animais, sendo necessário maiores pesquisas em humanos.

TRAZ MAIS FACILIDADE PARA SEU ESTILO DE VIDA

Comer saudável é fácil, porém pode ser muito difícil de ser mantido se você tem que ficar carregando 6 ou 7 marmitas durante todo o seu dia para não perder uma refeição.

Uma das principais dificuldades que observo entre meus alunos é todo o trabalho necessário para planejar e cozinhar refeições saudáveis.



Nesse caso, o jejum intermitente pode facilitar as coisas para você, já que você não precisará mais ficar planejando e cozinhando sua alimentação igual antes; Afinal, você fará sua comida fresquinha quando estiver disponível, no conforto de casa, no horário que quiser.

Por esta razão, o jejum se tornou muito popular entre aqueles que se encontram em meio à correria do dia-a-dia, já que **melhora sua saúde e ao mesmo tempo simplifica sua vida.**

RESUMO:

Um dos principais benefícios do jejum intermitente é que torna seu planejamento alimentar simplificado. Haverá menos refeições que você precisa preparar, cozinhar e limpar depois.

O JEJUM INTERMITENTE É INDICADO PARA TODOS? TEM PERIGO?

Com certeza, *jejuar não é para todo mundo.* Tem indivíduos que se sentem fracos, que passam mal. Por isso, é algo individual. Você tem que testar e ver se adapta à sua pessoa.

Claro, *no início é desconfortável,* o cidadão não está acostumado. Mas, pelos benefícios citados, **vale a pena testar.**

Se você está abaixo do peso, muito magro, ou tem um histórico de transtornos alimentares, não deve fazer o jejum sem antes consultar um profissional de saúde.

Na verdade, todo mundo deveria ir ao médico antes de tomar qualquer decisão que vá afetar de alguma forma sua saúde.

Nos casos anteriormente citados, pode ser, de fato, prejudicial.

MULHERES PODEM JEJUAR?

Existem algumas evidências de que o jejum intermitente pode *não ser tão benéfico para as mulheres* (quanto é para os homens).

Por exemplo, um estudo mostrou que houve melhora na sensibilidade à insulina em homens, mas **piojou o controle de glicose/açúcar no sangue em mulheres**. (35)

Outra análise, dessa vez *em ratos*, descobriu-se que o jejum intermitente pode tornar as ratas magras, *inférteis* e faz com que se altere os ciclos menstruais. (36)(37)

No referido estudo, pode-se ver certa relação onde mulheres, durante períodos de escassez de energia – ou seja, em jejum – podem *umentar a probabilidade de desenvolver anorexia**

* é um distúrbio alimentar caracterizado por peso abaixo do normal, receio de ganhar peso, uma vontade intensa de ser magro e restrições alimentares.

Há diversos relatos de mulheres cujo **período menstrual parou quando começaram a fazer o jejum intermitente** - *voltando ao normal quando retomaram o padrão alimentar antigo*.

Por estas razões, as mulheres devem ter **cuidado ao adotar essa prática**. (Novamente, **consulte seu médico!**)

Elas devem seguir regras diferentes como: **parar imediatamente o jejum caso tenha problemas como amenorréia (ausência de menstruação)**.

Se você já tem **dificuldades em relação à fertilidade e/ou está tentando engravidar**, considere **não** utilizar do jejum intermitente por enquanto. Esta estratégia também pode ser uma **péssima ideia caso você já esteja grávida ou amamentando**.

RESUMO:

Indivíduos abaixo do peso ou que possuem um histórico de distúrbios alimentares não devem jejuar. Há também relatos de que o jejum intermitente pode ser prejudicial - problemas como ausência de menstruação - para algumas mulheres.

EFEITOS COLATERAIS DO JEJUM INTERMITENTE

A **fome** é o principal efeito colateral do jejum.

Você também pode se sentir **fraco** (ou as vezes até meio tonto) e seu cérebro pode não funcionar tão bem quanto você está acostumado (matemática será terrível nessas horas).

Isso pode ser apenas algo **temporário**, pois pode levar algum tempo para o seu **corpo se adaptar ao novo estilo** de vida, horário das refeições, etc.

Se você já tem alguma condição médica, você deve consultar seu médico *antes* de tentar o jejum intermitente.

ATENÇÃO: Isto é especialmente importante se você:

- Tem **diabetes**;
- Tem *problemas com a regulação de açúcar no sangue*;
- Tem **pressão arterial baixa**;
- **Toma medicamentos controlados**;
- Está **abaixo do peso** indicado;

- Tem um **histórico de transtornos alimentares** (bulimia, anorexia, etc);
- É mulher e está **tentando engravidar**;
- É mulher com **histórico de amenorréia** (ausência de menstruação);
- **Está grávida ou amamentando.**

Além de todo o exposto, o jejum intermitente tem um **excelente perfil de segurança**. Não há nada perigoso em não comer por um certo período se você for um **indivíduo saudável** e bem nutrido no geral.

RESUMO:

O efeito colateral mais comum do jejum intermitente é a fome. É importante saber que indivíduos com certas condições médicas não devem jejuar sem antes consultar um médico.

COMPULSÃO ALIMENTAR E JEJUM



Este é um tema polêmico que merece um artigo só para ele (quem sabe no futuro, né?!). Mas, irei abordar agora o que vem ocorrendo com algumas pessoas, um **efeito negativo do jejum intermitente**.

A compulsão alimentar é relatada por alguns indivíduos que experimentam o jejum. Eles, em geral, são *ansiosos por natureza*, e ao jejuar acaba por *potencializar essa condição*.

O cidadão fica com um *pensamento obsessivo* em chegar a próxima hora para poder se alimentar. Eles pensam: “Não posso me alimentar agora, só daqui uma hora quando encaixar na janela de alimentação do Método 16/8”. E ficam *obssecados com o relógio*.

Katie [contou em seu relato](#), de forma muito bem escrita, como sofreu dessa mal. Depois de conseguir emagrecer e manter seu peso, ela resolveu experimentar o jejum intermitente, apenas com a finalidade de perder 5 quilos.

Ela pensou que talvez jejuando iria dar um “susto” no metabolismo e iria alcançar seu objetivo, mas teve uma surpresa (não muito agradável!). Ela obteve a compulsão alimentar.

O verdadeiro **Transtorno Alimentar Compulsivo** (compulsão alimentar) é um desejo, uma compulsão por comer todo e qualquer tipo de comida. Isso inclui uma sensação de que você não tem controle; aquela necessidade de terminar todo o pote de sorvete, por exemplo – mesmo que você já se sinta cheio. Apesar, também, do fato de que você está ciente de que realmente não quer o sorvete e que você já tem vergonha do quanto comeu.

Isso ocorreu comigo já – e com muitos atletas de competição, que restringem sua alimentação ao extremo com objetivo de atingir percentuais baixos de gordura corporal. Estes chegam a fazer jejuns por muitas horas a fim de perder peso.

Em breve, farei um artigo exclusivo para esse tema (que muito me interessa!). Fiquem ligados!

PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)



Logo abaixo você encontrará as respostas para as dúvidas mais comuns sobre o jejum intermitente.

1. Posso beber líquidos durante o jejum?

R: Sim. Água, café, chá e outras bebidas **não calóricas** são ótimas opções para aqueles que apenas enjoam de tomar água.

Obs.: **Não** adicione açúcar ao seu café. Ele pode ser **benéfico** durante o jejum, pois **diminui sua fome temporariamente**. Além de dar uma ajuda extra em queimar calorias – devido a um leve aumento no metabolismo e na temperatura corporal.

2. Não é prejudicial pular o café da manhã?

R: Não. O problema é que a maioria daqueles que fazem disso uma prática, possuem estilos de vida pouco saudáveis. Se você se certificar de comer alimentos saudáveis pelo resto do dia, então a prática é perfeitamente saudável.

3. Posso tomar suplementos durante o jejum?

R: Depende. Em geral, suplementos como proteína em pó (whey) e outros, possuem calorias; Logo, faria com que você quebrasse o jejum.

No entanto, multivimínicos estão ok. Mas, tenha em mente que há algumas vitaminas que são lipossolúveis*, ou seja, são melhor absorvidas quando tomadas com as refeições.

* lipossolúveis significa que são digeridas em lipídios (gorduras).

Há uma vertente nos estudos que sequer aconselham que sejam ingeridas quaisquer vitaminas ou BCAAs (aminoácidos) durante o jejum, alegando que os mesmos iriam ativar a insulina. Afinal, jejum é jejum! Não se come nada!

4. Posso fazer exercício / treinar em jejum?

R: Aqui também vai depender. Embora os treinos em jejum funcionam muito bem para algumas pessoas (eu, por exemplo), outras já não se sentem tão dispostas para treinar, podendo ter fraqueza ou tonturas.

Pessoalmente, sinto-me muito mais fadigado quando treino em jejum. Quero dizer, se alimentado eu faria 10 repetições tranquilas; em jejum, na oitava eu já estaria cansado. (Explico melhor sobre isso no meu vídeo relatando a experiência. Vejam lá!)

Algumas pessoas também recomendam a ingestão de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) antes de um treino em jejum a fim de evitar o catabolismo muscular (perda de massa magra). Mas, como disse anteriormente, é apenas uma vertente de estudos que pensa dessa forma.

5. O Jejum pode promover a perda muscular? Jejum cataboliza?

R: Todos os métodos de perda de peso podem causar perda muscular e, por isso, é importante levantar pesos e manter a ingestão de proteína elevada. Um estudo mostrou que o jejum intermitente causa menos perda muscular do que a restrição calórica normal. (38)

6. O jejum diminuirá / desacelera meu metabolismo?

R: Não. Estudos mostram que jejuns de curto prazo na verdade aumentaram o metabolismo. (39) A referente análise mostrou que os efeitos termogênicos (aumento da temperatura) e lipolíticos (queima de gordura corporal) foram potencializados com o jejum de 48hrs em humanos adultos. (40)

No entanto, jejuns mais longos (de 3 ou mais dias) podem suprimir o metabolismo. (41)

7. Crianças podem jejuar?

R: Permitir que seu filho ou qualquer outra criança jejue é certamente uma PÉSSIMA idéia! Afinal, ele está em fase de crescimento, precisa de nutrientes para se desenvolver.

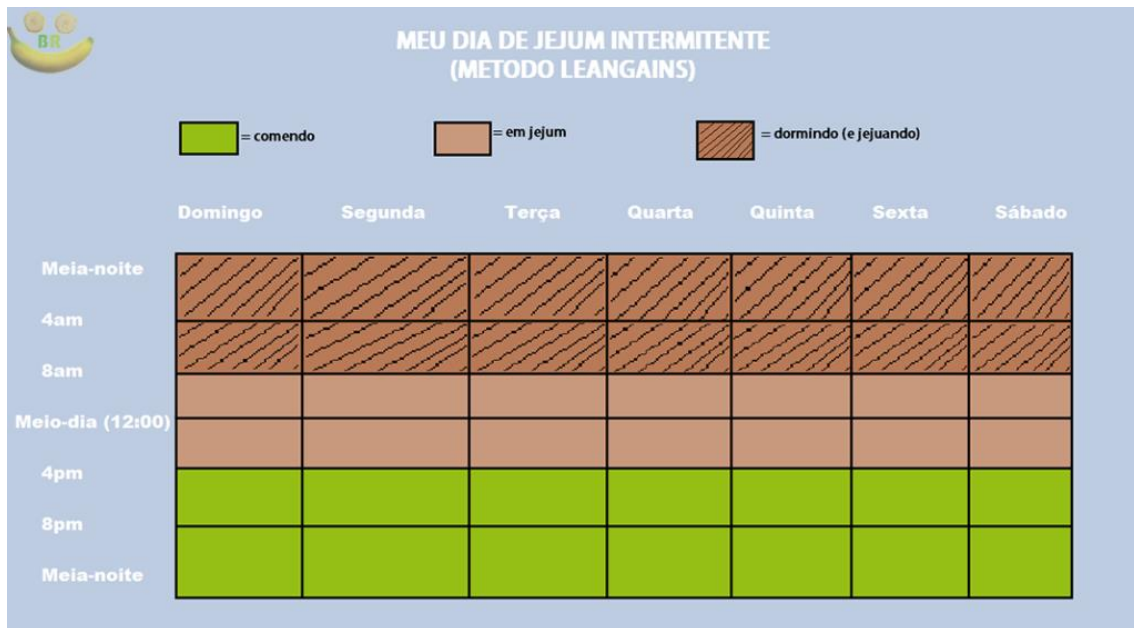
COMO FAZER JEJUM INTERMITENTE – Iniciando a Prática

Há grandes chances de você já ter feito alguns jejuns, de forma *inconsciente*, em sua vida. Se você jantou, dormiu até tarde e não comeu até o almoço no dia seguinte, isso certamente é jejum intermitente.

Algumas pessoas se alimentam instintivamente dessa maneira. Eu sempre “pulei” o café da manhã pois acordava sem fome. Aposto que a grande maioria também não sente fome pela manhã.

Os indivíduos em geral consideram o Método 16/8 a forma mais simples e sustentável de jejum intermitente. (Talvez você deva considerar querer experimentar essa prática primeiro).

Colocarei logo abaixo uma imagem contendo a minha semana em jejum já planejada e estruturada. Em breve também irei disponibilizar uma tabela semelhante para que todos vocês possam completar seu dia/semana.



Se você achar fácil e se sentir bem durante o jejum, então pode tentar seguir para jejuns mais avançados – por exemplo, o jejum de 24 horas algumas vezes por semana (“eat-stop-eat” = ‘comer-parar-comer’) ou apenas comer baixíssimas calorias por 1 ou 2 dias por semana (“Dieta 5:2”).

Outra estratégia é simplesmente jejuar sempre que lhe for conveniente - simplesmente pule as refeições algumas vezes, quando não estiver com fome ou não tiver tempo para cozinhar.

Não há necessidade de seguir um plano estruturado de jejum intermitente para obter alguns de seus benefícios.

Experimente as diferentes abordagens e encontre algo que você goste e se adapte à sua rotina/agenda.

RESUMO:

Recomenda-se, por ser mais fácil, começar com o Método 16/8 e, depois, caso se sinta confortável, passar para jejuns mais longos e/ou frequentes. É importante experimentar e encontrar um método que se encaixe e funcione para você e sua rotina.

POR QUE EU DEVO EXPERIMENTAR JEJUAR?

O jejum intermitente não é algo que todo mundo precisa fazer – ainda mais se a pessoa visa o emagrecimento. Tem diversas formas de se alcançar o resultado – o que muda são os caminhos traçados.

O jejum é simplesmente UMA das muitas maneiras e estratégias de estilo de vida que podem melhorar sua saúde. Comer “comida de verdade” (ou seja, não ingerir industrializados, fast foods, ...), se exercitar e cuidar do seu sono ainda são os **fatores mais importantes** para se concentrar e alcançar o sucesso no mundo *fitness*.

Se você não achar interessante a ideia de jejuar, pode ignorar este artigo e continuar a fazer o que funciona para você.

No final das contas, **não existe uma solução única e definitiva para todo mundo quando se trata de nutrição.**

Como já dizia um amigo meu: “*A melhor dieta é aquela que você consegue seguir por mais tempo, de forma consistente*” (Pina, B.)

O jejum intermitente pode ser ótimo para algumas pessoas; já para outras não. A única maneira de descobrir se ela se encaixa para você e sua rotina, é **TESTAR.**

Caso você se sinta bem ao jejuar, e achar que é uma maneira sustentável de se alimentar, poderá ela ser uma ferramenta muito poderosa para perder peso e melhorar sua saúde.

REFERÊNCIAS

<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>

- 1 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
- 2 <http://ibima.net/articles/ENDO/2014/459119/>
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946160/>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705>
- 7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
- 8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>
- 9 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691>
- 10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24048020>
- 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/>
- 12 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>
- 14 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- 15 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
- 16 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>

- 17 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982>
- 18 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
- 19 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17291990/>
- 20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17374948>
- 21 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23244540>
- 22 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19793855>
- 23 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423013000213>
- 24 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3245934>
- 25 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22323820>
- 26 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789>
- 27 Acheson A, Conover JC, Fandl JP, DeChiara TM, Russell M, Thadani A, Squinto SP, Yancopoulos GD, Lindsay RM (March 1995).
- 28 Huang EJ, Reichardt LF (2001). "Neurotrophins: roles in neuronal development and function". *Annual Review of Neuroscience*.
- 29 Yamada K, Nabeshima T (April 2003). "Brain-derived neurotrophic factor/TrkB signaling in memory processes". *Journal of Pharmacological Sciences*.
- 30 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467>
- 31 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC151440/>
- 32 <http://www.karger.com/Article/Abstract/212538>
- 33 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047637400001093>
- 34 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26135345>
- 35 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15833943>
- 36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569758>
- 37 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19127293>
- 38 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
- 39 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>
- 40 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- 41 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3661473>

MEU RESULTADO COM O JEJUM

Sempre fui adepto do jejum intermitente. Fazia diariamente, de forma inconsciente, apenas “pulava” o café-da-manhã e ia direto para o almoço.

Em seguida, através de estudos, descobri os benefícios que o jejum traz e comecei a aumentar sua duração. O que antes era apenas 12 horas, comecei a fazer 16~18 horas.

Os benefícios, como vocês puderam ver ao longo desse guia, são inúmeros. Foco e atenção. Era justamente isso que eu buscava. Um maior desempenho mental. E foi o que consegui. A queima de gordura e emagrecimento foram apenas consequências.

Eu sempre tive dificuldade em dormir com fome e essa “danadinha” sempre me aterrorizava na parte da noite. Quero dizer, meu ápice da fome é antes de dormir.

Somado ao fato de eu gostar de dormir BEM cheio, resolvi deixar toda minha alimentação para ser feita antes de dormir. Um enorme banquete.

Recentemente, resolvi superar meus limites. Minha ideia inicialmente era fazer 48 horas em jejum – e acabei conseguindo fazer um pouco mais de 60 horas. Um grande orgulho e conquista pessoal!

Logo abaixo você verá imagens de antes e depois dessa experiência de quase 3 dias em jejum completo – apenas ingerindo café e chás.

Ao todo, foram **apenas 2kgs de diferença** – mas, parece que foi muito mais. Conto toda essa experiência em **um vídeo que fiz**. Você pode encontrá-lo **clicando ao lado [> AQUI <](#)**

ANTES de dar início ao jejum:



DEPOIS de 60 horas em jejum (-2kgs de peso na balança):



Perceba que muito do peso perdido é de água intra e extracelular, ou seja, líquido retido. Para o **emagrecimento eficiente**, com perda de gordura corporal, é necessário um **trabalho a longo prazo**.

Não existem milagres!

Se sua dieta *não* está funcionando, alguma variável está errada no seu planejamento.

Caso você precise de um **auxílio para seu treino e planejamento alimentar**, [**VENHA CONHECER NOSSO TRABALHO.**](#)

Muito bem!

Se você chegou até aqui, *meus parabéns!*

Antes de você ir correndo testar o Jejum Intermitente gostaria, novamente de te lembrar de me seguir nas redes sociais, pois lhe **GARANTO** que terá muitas **NOVIDADES e DICAS** para te ajudar. Basta dar **DOIS CLIQUES** nos botões abaixo:

