

INTERMITENTE - JEJUM INTERMITENTE - JEJUM INTERMITENTE



O SEGREDO DO

JEJUM

INTERMITENTE



Sumário

Introdução: - A popularidade do jejum intermitente.....

CAP 01: O que é jejum intermitente.....

A história do jejum intermitente.....

Diferença entre o jejum intermitente e outras dietas.....

Por que as pessoas preferem o jejum intermitente.....

CAP 02: Os benefícios do jejum intermitente.....

Perda de peso no jejum intermitente.....

Reparando Células do corpo.....

Redução da inflamação do corpo.....

CAP 03: É seguro fazer o jejum intermitente?

Quem pode fazer.....

Quem deve evitar o jejum intermitente.....

Os efeitos colaterais do jejum intermitente.....

É seguro para as mulheres jejuarem?.....

CAP 04: PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)

Posso beber líquidos durante o jejum?.....

é prejudicial pular o café da manhã?.....

Posso tomar suplementos durante o jejum?.....

Posso fazer exercício / treinar em jejum?.....

Crianças podem jejuar?.....

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Cap 5: Como começar com o jejum intermitente	
Comece com um regime menos rigoroso.....	
Como escolher o regime ideal.....	
Importância de manter-se hidratado.....	
Alimentação ideal para quem faz o jejum intermitente.....	
Cap 6: protocolo para jejum intermitente 16: 8.....	
Refeições saudáveis para comer durante as janelas de 8hs.....	
Dicas de Bebidas.....	
Calendário semanal de alimentação.....	
Cap 7: protocolo para jejum intermitente 24h.....	
Como iniciar o protocolo 24h.....	
Calendário semanal alimentação.....	
CAP 8: diferentes tipos de jejum intermitente.....	
Protocolo de jejum de 12 horas.....	
Protocolo de jejum intermitente de 20 horas.....	
Protocolo de jejum de 36 horas jejum intermitente.....	
Protocolo de jejum de 5:2.....	
Protocolo de jejum personalizado.....	
CAP 9: Aumentando os resultados.....	

3

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Exercício e jejum intermitente.....

Calendário semanal de exercícios.....

Adicionando Keto no jejum.....

como você pode combinar o jejum intermitente com a dieta Keto.

Conclusão.....

Bônus.....

10 receitas saudáveis durante o jejum intermitente.....

Exercícios em casa durante o jejum intermitente.....



INTRODUÇÃO



A POPULARIDADE DO JEJUM
INTERMITENTE

Introdução

O jejum intermitente tem se tornado popular por várias razões, principalmente porque tem sido associado a benefícios para a saúde, incluindo perda de peso, redução da inflamação e melhora da sensibilidade à insulina.

Uma das principais razões pelas quais as pessoas adotam o jejum intermitente é porque pode ser uma estratégia eficaz para perda de peso.

Ao restringir a ingestão de alimentos durante um período específico, o corpo é forçado a queimar as reservas de gordura armazenadas como fonte de energia, resultando em perda de peso.

Além disso, o jejum intermitente pode melhorar a saúde geral do corpo, promovendo a regulação do açúcar no sangue e a redução da inflamação, que pode levar a uma série de condições de saúde.

Estudos têm mostrado que o jejum intermitente pode melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir os níveis de triglicerídeos e colesterol LDL, que são fatores de risco para doenças cardíacas.

Outra razão pela qual o jejum intermitente se tornou popular é porque pode ser adaptado a diferentes estilos de vida.



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Existem várias abordagens para o jejum intermitente, incluindo o jejum de 16/8, que envolve restringir a ingestão de alimentos durante 16 horas e limitar a alimentação durante as 8 horas restantes, ou o jejum de 5:2, que envolve a restrição calórica em dois dias não consecutivos da semana.

No entanto, é importante lembrar que o jejum intermitente pode não ser adequado para todos e deve ser abordado com cautela.

É sempre recomendável consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer nova prática alimentar.



7



O SEGREDO DO
JEJUM
INTERMITENTE



CAPÍTULO 01

O QUE É JEJUM
INTERMITENTE



A Maior Riqueza é a Saúde

O que é jejum intermitente

O jejum intermitente é uma prática alimentar que envolve períodos de restrição calórica intercalados com períodos de alimentação normal. Ele tem sido usado há séculos como uma prática religiosa em muitas culturas, mas recentemente tem sido popularizado como uma estratégia para perda de peso e saúde em geral.

Existem várias abordagens para o jejum intermitente, mas geralmente envolve limitar a ingestão de alimentos durante um período de tempo específico, que pode variar de algumas horas até vários dias. Durante o período de jejum, é permitido beber água, chá e café sem açúcar, mas é necessário evitar alimentos sólidos e calóricos.

Uma das principais razões pelas quais o jejum intermitente tem ganhado popularidade é porque pode ajudar a reduzir a ingestão total de calorias e promover a perda de peso. Além disso, a prática do jejum intermitente pode melhorar a sensibilidade à insulina, reduzir a inflamação e melhorar a saúde cardiovascular.

No entanto, o jejum intermitente pode não ser adequado para todas as pessoas, especialmente aquelas que têm condições de saúde crônicas ou estão grávidas ou amamentando. É importante consultar um profissional de saúde antes de começar qualquer prática alimentar nova.



A história do jejum intermitente

O jejum intermitente tem sido praticado há séculos em muitas culturas ao redor do mundo, principalmente por razões religiosas e espirituais.

Por exemplo, o Ramadan é um mês sagrado para os muçulmanos, durante o qual eles jejuam durante o dia e se alimentam à noite.

Os cristãos também praticam o jejum como parte da Quaresma, que é um período de 40 dias que antecede a Páscoa. O jejum também é praticado no Hinduísmo, no Budismo e em outras tradições religiosas.

Além das razões religiosas, o jejum também tem sido utilizado historicamente para fins terapêuticos.

Hipócrates, o pai da medicina ocidental, recomendava o jejum para ajudar a tratar uma variedade de condições, incluindo a epilepsia.

Nos últimos anos, o jejum intermitente tem ganhado popularidade como uma prática para perda de peso e saúde em geral.

Um dos primeiros estudos modernos sobre o jejum intermitente foi realizado em 1945 pelo pesquisador americano Ancel Keys, que descobriu que o jejum intermitente pode melhorar a saúde cardiovascular em ratos.

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE **GUIA COMPLETO**

Desde então, vários estudos têm explorado os efeitos do jejum intermitente na saúde humana, levando a um interesse crescente na prática em todo o mundo.

Hoje em dia, muitas pessoas adotam o jejum intermitente como uma estratégia para melhorar a saúde e o bem-estar geral.



11

diferença entre o jejum intermitente e outras dietas

Existem várias diferenças entre o jejum intermitente e outras dietas populares, como a dieta cetogênica, a dieta low-carb e a dieta de baixa gordura.

1. Restrição de tempo: Ao contrário das outras dietas, o jejum intermitente é mais uma prática alimentar do que uma dieta restritiva. Em vez de restringir certos tipos de alimentos, o jejum intermitente restringe o tempo de alimentação, o que significa que você só pode comer durante um período específico do dia.

2. Ingestão de calorias: O jejum intermitente não restringe necessariamente a ingestão de calorias, mas sim o tempo em que você pode comer. Em outras dietas, como a dieta de baixa gordura, é comum restringir a ingestão de calorias para promover a perda de peso.

3. Mudanças metabólicas: O jejum intermitente tem sido associado a mudanças metabólicas positivas, como a melhora da sensibilidade à insulina e a redução dos níveis de triglicerídeos e colesterol LDL.

Outras dietas, como a dieta cetogênica, são conhecidas por induzir o estado de cetose, onde o corpo queima gordura como fonte primária de energia.