



JEJUM INTERMITENTE

DR. MARCO PAULO DI BENEDETTO
MÉDICO NUTRÓLOGO

1. INTRODUÇÃO
2. O QUE É O JEJUM E
QUAIS OS BENEFÍCIOS
3. COMO E QUANDO
FAZER O JEJUM
4. MAXIMIXANDO
O JEJUM
5. PLANO DE AÇÃO DE
30 DIAS PARA O JEJUM

1. INTRODUÇÃO

Imagine uma ferramenta poderosa capaz de transformar o corpo, queimando gordura de forma eficiente e melhorando a saúde. Essa ferramenta é o jejum intermitente. Mas será que ele é para todos? A resposta é: depende.

Cada corpo é único, e a chave para maximizar os benefícios do jejum está em compreender como o metabolismo funciona. Através dos testes metabólicos, é possível identificar se o corpo é mais eficiente na queima de gordura ou de carboidratos em repouso. Aqueles com uma **alta taxa de queima de gordura** tendem a se adaptar facilmente ao jejum e a colher grandes benefícios. Já aqueles com uma **maior queima de carboidratos** podem precisar de uma fase de adaptação para otimizar o metabolismo antes de aplicar o jejum de maneira eficaz.

Este ebook explora como essas informações podem ser usadas para potencializar os efeitos do jejum, baseando-se nos resultados dos testes metabólicos, e como essa abordagem pode acender a faísca de uma **(r)evolução metabólica** na busca por saúde e bem-estar.



2. O QUE É O JEJUM E QUAIS OS BENEFÍCIOS



O QUE É O JEJUM?

O jejum é uma prática antiga que consiste em ficar sem comer por certos períodos de tempo, de forma voluntária. Esse comportamento é profundamente enraizado na biologia humana. No passado, o homem não tinha acesso constante a alimentos, e nossos corpos se adaptavam a períodos de jejum como parte do ciclo natural de alimentação. Essa adaptação foi crucial para a sobrevivência de nossos ancestrais, permitindo que eles utilizassem **ao máximo as reservas energéticas do corpo** em tempos de escassez.

O jejum não deve ser visto como uma restrição, mas sim como uma ferramenta para alinhar o corpo com seus **ritmos biológicos naturais**, reequilibrando o metabolismo e promovendo um estilo de vida saudável. Durante o jejum, a produção de insulina diminui, o que ensina o corpo a queimar gordura ao acessar suas reservas energéticas. Com menos insulina circulando, o corpo precisa buscar energia além dos carboidratos (a principal fonte de energia rápida), utilizando a gordura armazenada como principal fonte de combustível. Esse processo não só ajuda a **queimar gordura**, mas também ensina o corpo a ser mais eficiente em usar suas reservas de energia, especialmente quando combinado com exercícios físicos que estimulam o crescimento muscular.

Quando o corpo está bem nutrido e não depende exclusivamente de carboidratos como fonte de energia, o jejum se torna um processo natural e confortável. Não é sobre forçar-se a não comer, mas sim sobre entender que, estando saudável e ativo, períodos sem ingestão de alimentos podem ser benéficos para reciclar nutrientes, fortalecer a imunidade e rejuvenescer os tecidos.

Os jejuns mais longos realmente requerem supervisão médica, mas jejuns intermitentes podem ser praticados com segurança e eficácia pela maioria das pessoas. Há uma base científica sólida que apoia o jejum intermitente como uma prática segura para melhorar a saúde geral, incluindo **emagrecimento, e melhorias na saúde cardiovascular, cerebral e metabólica.**

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO JEJUM?

Otimização do Metabolismo: O jejum reduz a produção de insulina, o que faz o corpo usar a gordura armazenada como energia, acelerando a queima de gordura e melhorando o metabolismo.

Reciclagem Celular e Rejuvenescimento: Durante o jejum, o corpo ativa a autofagia, um processo que remove e recicla células danificadas. Isso ajuda a manter a saúde celular e promove o rejuvenescimento dos tecidos.

Regulação Hormonal e Fortalecimento da Imunidade: O jejum aumenta a produção de hormônio de crescimento (GH) e melhora a produção de células imunológicas. Isso ajuda na regeneração dos tecidos e fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais eficiente na defesa contra doenças.

Benefícios Cognitivos e Saúde Mental: O jejum eleva o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) e aumenta a produção de cetonas, melhorando a criação de novas células nervosas e a função cerebral. Isso resulta em maior clareza mental e foco.

Redução da Inflamação: O jejum reduz os marcadores inflamatórios no corpo, o que diminui o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e câncer.

Melhora da Clareza Cognitiva: A produção de cetonas durante o jejum fornece uma fonte eficiente de energia para o cérebro, contribuindo para uma maior clareza mental e foco.

Já ouviu falar que pessoas conseguiram manter-se incrivelmente **focadas e produtivas durante um jejum?** O jejum vai além da transformação física – ele também afia a mente. Ao entrar em jejum, o corpo começa a produzir cetonas e estabiliza os níveis de açúcar no sangue, criando um ambiente ideal para uma clareza mental afiada e um foco intenso. Imagine uma mente mais nítida e produtiva, onde as distrações são reduzidas ao mínimo. Quando praticado corretamente, o jejum intermitente se torna uma poderosa ferramenta não só para elevar sua saúde, mas também para maximizar sua performance em todas as áreas da vida e alcançar **novos níveis de produtividade.**



3. COMO E QUANDO FAZER O JEJUM





3. COMO E QUANDO FAZER O JEJUM

Adaptar-se ao jejum pode ser desafiador para quem está habituado a comer constantemente, pois o corpo está acostumado a receber alimentos com frequência, e alterar esse padrão pode causar desconforto inicial. No entanto, é importante reconhecer que restringir períodos de alimentação é um **processo natural para o corpo**.

Os testes metabólicos fornecem uma visão clara sobre a adaptabilidade ao jejum. Aqueles que **queimam grande quantidade de gordura em repouso** tendem a se adaptar com mais facilidade, enquanto aqueles que dependem mais de **carboidratos em baixa intensidade e frequência** podem enfrentar maiores desafios, mas também têm a oportunidade de obter benefícios significativos ao treinar o corpo para queimar gordura. A análise dos resultados dos testes e a construção de estratégias de jejum personalizadas com base no funcionamento específico do metabolismo são fundamentais para alcançar resultados eficazes.

Ao contrário do que se imagina, uma pessoa saudável não se sentirá fraca ao passar algumas horas sem comer. Pelo contrário, o corpo está preparado para aumentar a força e a percepção em momentos de escassez de alimentos, o que historicamente era crucial para a sobrevivência. Embora o jejum possa ajudar a restaurar a saúde, ele realmente se destaca quando praticado por pessoas saudáveis.

É aconselhável iniciar o jejum gradualmente, aumentando os períodos de jejum de forma progressiva para que o corpo se adapte e **aprenda a usar a gordura como fonte de energia**, tornando o processo mais confortável e eficaz. Pesquisas indicam que os benefícios do jejum começam a surgir após 16 horas, o que torna esse período o mínimo recomendado para práticas frequentes. Esse padrão, que envolve uma janela alimentar de oito horas e um jejum de dezesseis horas, incluindo o período de sono, reflete o ritmo alimentar dos antepassados e é uma das formas mais comuns de jejum intermitente.

Uma estratégia para implementar uma janela alimentar de 8 horas pode envolver **pular uma refeição**, como o café da manhã ou o jantar. A decisão entre essas opções deve considerar o que se adapta melhor ao indivíduo. Para quem não sente fome pela manhã, pular o café da manhã pode ser mais fácil. Já aqueles que preferem não abrir mão dessa refeição podem optar por jantar mais cedo.

Para aqueles que optarem por pular o café da manhã, uma sugestão seria jantar às 20:00 e almoçar ao meio-dia no dia seguinte, totalizando 16 horas de jejum. Já para quem prefere não abrir mão do café da manhã, uma opção seria comer às 10:00 e fazer um jantar às 18:00. Não existem regras rígidas; a escolha deve ser adaptada às necessidades individuais. Essa estratégia de jejum de 16 horas é considerada avançada e pode exigir uma adaptação gradual, começando com 12 horas de jejum e aumentando progressivamente para 14 e, finalmente, 16 horas.

3. COMO E QUANDO FAZER O JEJUM

JEJUM INTERMITENTE 16/8

16 horas de Jejum

8 horas Janela Alimentar



Pular o Café da Manhã:

06h às 12h

Jejum

Água
Café puro
Chás
(sem adoçantes
e sem açúcar)



12h às 20h

Alimentação Saudável

Proteínas
Gorduras boas
Carbos complexos
Verduras
Legumes
Frutas

Duas ou três grandes
refeições + Lanches



20h às 06h

Jejum

Água
Chás
(sem adoçantes
e sem açúcar)



Pular o Jantar:

06h às 10h

Jejum

Água
Café puro
Chás
(sem adoçantes
e sem açúcar)



10h às 18h

Alimentação Saudável

Proteínas
Gorduras boas
Carbos complexos
Verduras
Legumes
Frutas

10:00 Café da manhã
13:00 Almoço
16:00 Lanche
18:00 Pequeno Jantar



18h às 06h

Início do Jejum

Água
Chás
(sem adoçantes
e sem açúcar)



É possível fazer jejum todos os dias?

O ideal é que o plano de jejum seja personalizado com base no metabolismo, identificado por meio dos Testes do Metabolismo, para que esteja alinhado às necessidades e objetivos individuais. Mas, de modo geral, sim, é possível fazer jejum todos os dias - desde que não haja contraindicações, conforme será discutido a seguir.

Quando o Jejum é recomendado?



É especialmente indicado para pessoas saudáveis que desejam:

- Perder peso
- Harmonizar os níveis de glicose no sangue
- Dar um descanso ao sistema digestivo
- Promover a regeneração celular
- Focar em outras atividades
- Reduzir a gordura corporal e aumentar a massa muscular (sempre em combinação com exercícios físicos)
- Fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde em geral.

Quando o Jejum NÃO é recomendado?



Não recomendado para:

- Mulheres que desejam engravidar ou estão amamentando
- Pessoas com labirintite

Requer cautela em casos de:

- Infecções crônicas graves
- Problemas de sono
- Problemas estomacais (inflamações e infecções)
- Desequilíbrios hormonais
- Fadiga adrenal

É imprescindível acompanhamento médico em casos de:

- Diabetes
- Síndrome metabólica
- Resistência à insulina
- Hipoglicemia

4. MAXIMIZANDO O JEJUM



O QUE CONSUMIR DURANTE O JEJUM

Durante o jejum, são permitidas apenas bebidas sem calorias, pois elas não interrompem o estado de jejum, não aumentam os níveis de insulina e ajudam a **manter a hidratação** e a função cognitiva. Adoçantes devem ser evitados para não impactar o jejum. Bebidas recomendadas incluem:

- Café
- Chá
- Água

Durante o jejum, beber água suficiente é fundamental porque a queda nos níveis de insulina faz com que os rins percam mais sódio e água. Isso pode desbalancear os eletrólitos no corpo e causar câibras, dores de cabeça e fadiga. Além disso, a água ajuda a eliminar toxinas e apoia a função dos rins. Manter-se bem hidratado é essencial para evitar problemas como dores de cabeça, cansaço e constipação.

Cálculo da ingestão ideal de água:

Para determinar a quantidade ideal de água a ser ingerida durante o jejum, recomenda-se entre **35 e 40 ml por quilo de peso corporal**.

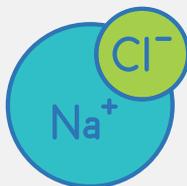
Indivíduo de 80 kg

Mínimo: $80 \text{ kg} \times 35 \text{ ml/kg} = 2.800 \text{ ml}$ (2,8 litros)

Máximo: $80 \text{ kg} \times 40 \text{ ml/kg} = 3.200 \text{ ml}$ (3,2 litros)

Portanto, para uma pessoa de 80 kg, a ingestão recomendada de água durante o jejum é de 2,8 a 3,2 litros por dia.

Além da manutenção da hidratação, é essencial fazer a reposição de eletrólitos durante o jejum. Usar o sal durante o jejum sal é uma boa estratégia para manter o **equilíbrio eletrolítico**, apoiar a função nervosa e ajudar na hidratação. Adicionar uma **pitada de sal** integral ou sal rosa (rico em minerais) a um copo de água ou misturá-lo com água com gás é uma maneira simples e eficaz de repor os eletrólitos e garantir esses benefícios durante o jejum.



COMO QUEBRAR O JEJUM

No período do jejum sem alimentação, os níveis de insulina caem significativamente, proporcionando um **verdadeiro descanso** para o corpo. Portanto, para maximizar os benefícios do jejum ao voltar a se alimentar, é fundamental escolher os alimentos estrategicamente.

Para quem pratica o jejum de 16 horas, é importante que a janela de alimentação de 8 horas seja composta por alimentos saudáveis, não processados e, sobretudo, de baixo índice glicêmico. Quebrar o jejum com alimentos de alto índice glicêmico, como açúcares e farinhas, pode sobrecarregar o organismo após um período prolongado de descanso. Portanto, é recomendável iniciar a refeição com alimentos que não provoquem **picos de glicose**, garantindo uma transição suave e equilibrada para o corpo.

Priorize Proteínas e Gorduras Saudáveis: Iniciar a refeição com proteínas e gorduras saudáveis auxilia na manutenção da saciedade e na estabilização dos níveis de glicose.

Introduza Carboidratos Gradualmente: Caso opte por consumir carboidratos, prefira fontes de baixo índice glicêmico e consuma-os em pequenas porções, combinados com proteínas ou gorduras para minimizar o impacto na glicose.



COMO QUEBRAR O JEJUM

Opções recomendadas incluem:

- **Oleaginosas:** Castanhas e nozes, ricas em gorduras saudáveis e proteínas, proporcionam saciedade sem elevar significativamente os níveis de açúcar no sangue.
- **Sementes:** Chia, linhaça e sementes de abóbora são boas fontes de fibras e gorduras saudáveis, contribuindo para a estabilização dos níveis de glicose.
- **Ovos:** Fornecem proteínas de alta qualidade, auxiliando na estabilização dos níveis de glicose.
- **Carnes:** Cortes magros de carne bovina, frango ou peixe são fontes de proteínas e nutrientes essenciais, sem carboidratos.
- **Legumes e Verduras:** Ricos em fibras e micronutrientes, ajudam a controlar os níveis de glicose e fornecem um perfil nutricional equilibrado.
- **Frutas de Baixo Índice Glicêmico:** Abacate, morango, framboesa, amora e mirtilo possuem baixo índice glicêmico e podem ser consumidos em pequenas quantidades, especialmente quando combinados com proteínas ou gorduras.

Evite carboidratos refinados: Alimentos como pão branco, massas e doces devem ser evitados ao quebrar o jejum, pois podem causar elevações rápidas de glicose e insulina.

Ao seguir essas recomendações, a transição do jejum para a alimentação torna-se mais suave, preservando os benefícios metabólicos e promovendo uma saúde equilibrada.

JEJUM E GANHO DE MASSA MAGRA

Muitos temem que o jejum intermitente cause perda muscular, mas isso só acontece se for mal feito. O jejum intermitente, se bem planejado, pode ser uma ferramenta eficaz para perder gordura e ganhar massa muscular. O segredo está na qualidade e na quantidade dos alimentos consumidos na janela alimentar, garantindo que o corpo tenha todos os nutrientes necessários para a recuperação e o crescimento muscular.

Ganhar e preservar massa muscular durante o jejum intermitente é possível, desde que a alimentação na janela alimentar seja adequada em termos de **calorias e nutrientes**. O jejum intermitente não deve ser sinônimo de restrição calórica, mas sim a ingestão calórica deve ser suficiente para atender às necessidades do corpo, especialmente para quem pratica atividades físicas.

Importância da Janela Alimentar: A janela de alimentação deve fornecer todas as calorias necessárias, identificadas por meio de testes metabólicos. Essas calorias garantem a energia para a síntese proteica muscular e a reposição do glicogênio, que são essenciais para a preservação e ganho de massa magra.

Utilização do Glicogênio e Proteção Muscular: Durante o jejum, o corpo usa o glicogênio muscular como fonte de energia. Quando essas reservas diminuem, ele passa a queimar gordura, preservando a massa muscular. A ingestão adequada de calorias e proteínas durante a janela alimentar é crucial para manter o balanço de nitrogênio positivo, fundamental para o crescimento muscular.

Hormônio do Crescimento (GH) e Anabolismo: O jejum intermitente estimula a produção do hormônio do crescimento, que promove a síntese proteica e ajuda a preservar e até a ganhar massa muscular. O GH contrabalança os hormônios catabólicos, favorecendo um estado anabólico durante o jejum.

Refeição Pós-Treino e Reabastecimento de Glicogênio: Após o exercício, é vital consumir carboidratos e proteínas de qualidade para reabastecer as reservas de glicogênio e promover a recuperação muscular. Isso maximiza a síntese de glicogênio e apoia o ganho de massa magra.

Corpos Cetônicos e Preservação Muscular: Durante o jejum, o corpo também produz corpos cetônicos, que protegem os músculos da degradação e mantêm o estado anabólico, permitindo a queima de gordura sem perda muscular.

Para obter os maiores benefícios do jejum intermitente, é crucial basear as estratégias alimentares nos testes metabólicos que identificam as necessidades calóricas e nutricionais exatas, garantindo que a janela alimentar suporte a preservação e o ganho de massa muscular. Ao personalizar a abordagem, o jejum se torna uma ferramenta poderosa para otimizar a saúde e o desempenho físico, permitindo uma transformação completa e sustentável.

JEJUM AVANÇADO

Como descrito neste e-book, o jejum de 16 horas é de fácil adaptação e pode ser realizado diariamente, incluindo as horas de sono.

Para benefícios adicionais, o jejum prolongado, superior a 16 horas, é uma alternativa eficaz. Este tipo de jejum permite que o corpo alcance estados metabólicos mais profundos, resultando em maior queima de gordura, intensificação da autofagia, produção de cetonas para energia cerebral e redução prolongada dos níveis de insulina. Além disso, contribui para a estabilização dos níveis de energia, redução da inflamação e suporte a processos regenerativos, promovendo saúde geral e longevidade.

Implementar jejum prolongado, como um jejum de 24 horas uma ou duas vezes por semana, pode otimizar os resultados. Consume-se todas as calorias necessárias em uma única refeição e, em seguida, realiza-se 24 horas de jejum. Esse método pode aprimorar os benefícios do jejum, voltando ao jejum de 16 horas entre essas sessões. (Para garantir uma abordagem segura e eficaz, é essencial construir essa estratégia com a orientação do médico.)

5. PLANO DE AÇÃO PARA O JEJUM



RELEMBRANDO

Este ebook explora o jejum intermitente como uma ferramenta eficaz para a transformação metabólica. O modelo de **jejum 16/8** é destacado como o mais fácil de adaptar e recomendado, pois alinha-se naturalmente aos **ritmos do corpo** e proporciona uma forma prática de otimizar a queima de gordura. O sucesso dessa prática depende da individualidade metabólica, identificada por testes metabólicos, e deve ser personalizado com apoio médico.

A prática do jejum 16/8 envolve uma **janela alimentar de 8 horas** com alimentos saudáveis e de baixo índice glicêmico, permitindo uma adaptação gradual ao novo padrão. Estratégias avançadas, como o jejum de 24 horas, podem ser consideradas para quem busca benefícios adicionais. O ebook também orienta sobre como preservar e até ganhar massa muscular durante o jejum, destacando a importância do **reabastecimento de glicogênio após o treino** e da **ingestão adequada de calorias e proteínas na janela alimentar**.

Como Praticar o Jejum:

- **Adaptação Gradual:** Aumentar gradualmente os períodos de jejum.
- **Janela Alimentar de 8 Horas:** Focar em alimentos saudáveis e de baixo índice glicêmico que forneçam a quantidade ideal de energia para o corpo (taxa metabólica basal).
- **Evitar Picos de Glicose:** Quebrar o jejum com proteínas, gorduras saudáveis e alimentos de baixo índice glicêmico.
- **Hidratação:** Essencial para evitar desidratação e manter o equilíbrio eletrolítico.

PLANO DE 30 DIAS PARA O JEJUM INTERMITENTE

O plano de 30 dias propõe uma abordagem progressiva para adotar o jejum de 16 horas, começando com períodos de **12 e 14 horas, até alcançar as 16 horas**. Ao final da fase de adaptação, o jejum se integra de forma natural e saudável ao estilo de vida.

Durante o plano, os dias serão organizados da seguinte forma: do Dia 1 (D1), que pode ser uma segunda-feira, até o Dia 7 (D7), sendo que um desses dias será **reservado para um intervalo** (INT), quando o jejum não será realizado. Geralmente, as pessoas optam pelo domingo para esse intervalo do jejum, para assim aproveitar as refeições em família e participar do café da manhã, por exemplo. Na primeira semana (S1), o foco será no jejum de 12 horas, permitindo uma adaptação gradual. Nas semanas 2 e 3 (S2 e S3), os jejuns de 14 e 16 horas serão intercalados de forma progressiva. Por fim, a última semana (S4) será inteiramente dedicada ao jejum de 16 horas.

Lembre-se de que o jejum é um estilo de vida, mas também pode ser usado como uma estratégia para alcançar um peso desejado ou em períodos específicos. Uma boa tática é adotar o jejum algumas semanas antes das férias ou de uma viagem, para compensar a alimentação durante esses períodos de relaxamento.

30 DIAS

Jejum Gradual para Implementar o Jejum Intermitente de 16 horas

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
S1	12	12	12	14	12	12	INT
S2	14	14	14	16	14	14	INT
S3	14	16	14	16	14	16	INT
S4	16	16	16	16	16	16	INT

O QUE CONSUMIR DURANTE O JEJUM:

- Café
- Chá
- Água
- Sal

Cálculo da quantidade de água:

Peso (kg) x 35 ou 40 ml



COMO QUEBRAR O JEJUM:

- Ovos
- Carnes
- Carboidratos Complexos
- Oleaginosas e Sementes
- Legumes e Verduras
- Frutas de Baixo Índice Glicêmico



SEMANA 1

Jejum Gradual de 12 horas + 1 dia de Jejum 16 horas.

DIA 1

Mantenha sua alimentação normalmente ao longo do dia e **jante até às 20h.**

DIA 2

Jejum de 12 horas: Tenha o café da manhã às 08h! Alimente-se normalmente e **jante até às 20h.**

DIA 3

Jejum de 12 horas: Tenha o café da manhã às 08h! Alimente-se normalmente e **jante até às 20h.**

DIA 4

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h.** Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h.**

DIA 5

Jejum de 12 horas: Tenha o café da manhã às 08h! Alimente-se normalmente e **jante até às 20h.**

DIA 6

Jejum de 12 horas: Tenha o café da manhã às 08h! Alimente-se normalmente e **pode jantar mais tarde.**

DIA 7

Intervalo: Não tem Jejum, mas **jante até às 20h.**

SEMANA 2

Jejum Gradual de 14 horas + 1 dia de Jejum 16 horas.

DIA 1

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 2

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 3

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 4

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h.** Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h.**

DIA 5

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 6

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
pode jantar mais tarde.

DIA 7

Intervalo: Não tem Jejum, mas
jante até às 20h.

SEMANA 3

Jejum Gradual de 14 horas + 3 dia de Jejum 16 horas.

DIA 1

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 2

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h.** Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h.**

DIA 3

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 4

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h.** Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h.**

DIA 5

Jejum de 14 horas: Tenha o café da manhã às 10h!
Alimente-se normalmente e
jante até às 20h.

DIA 6

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h.** Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **pode jantar mais tarde.**

DIA 7

Intervalo: Não tem Jejum, mas
jante até às 20h.

SEMANA 4

Jejum Intermitente de 16 horas.

DIA 1

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h**. Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h**.

DIA 2

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h**. Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h**.

DIA 3

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h**. Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h**.

DIA 4

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h**. Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h**.

DIA 5

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h**. Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **jante até às 20h**.

DIA 6

Jejum de 16 horas: Pule o café da manhã! O almoço é liberado **a partir das 12h**. Alimente-se durante uma janela de 8 horas e **pode jantar mais tarde**.

DIA 7

Intervalo: Não tem Jejum, mas **jante até às 20h**.

FIM!