



Dany Gerolin

Tabela de
Jejum



JEJUM INTERMITENTE

UMA ESTRATÉGIA ALIMENTAR

BENEFÍCIOS POTENCIAIS:

Emagrecimento (pela restrição calórica e melhora na sensibilidade à insulina;
Melhora da sensibilidade à insulina e glicemia;
Redução da inflamação;
Aumento do hormônio do crescimento (GH),
Importante para regeneração muscular;
Autofagia (reciclagem celular, potencialmente positiva para longevidade).



Dany Gerolin



Atenção!

APENAS COMECE!!! Estratégias mais desafiadoras é essencial, proporciona "pequenos estresses" promove melhores resultados no emagrecimento e na saúde.

Jejuar por 12 a 14 horas, será tranquilo, experimente e sinta os

benefícios!!

TABELA DE JEJUM

siga a tabela e o número de refeições

	Duração do jejum	Quantidade de refeições
Dia 1	12 horas	4
Dia 2	14 horas	3
Dia 3	16 horas	3
Dia 4	16 horas	3
Dia 5	14 horas	3
Dia 6	12 horas	4
Dia 7	12 horas	4



D a n y G e r o l i n



Sugestões de bebidas para consumir durante o jejum: (sem açúcar e/ou adoçante)

- ✓ água com ou sem gás;
- ✓ chás (de ervas ou sachê, mas não de embalagens tetrapack);
- ✓ café puro;
- ✓ água com limão;
- ✓ 1 scoop de café aditivado por dia (tipo super coffee, brainstorm, power focus);
- ✓ suco verde simples;
- ✓ vitaminas, minerais e medicamentos

Suco Verde Simples:

1 folha de couve (lavada e sem o talo grosso); 1 pedaço pequeno de gengibre (aprox. 1 cm); 1 limão inteiro espremido; 200 ml de água gelada






Modo de fazer: Coloque no liquidificador e bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.

IMPORTANTE: Não coe!








DIÁRIO DO JEJUM INTERMITENTE


SEGUNDA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    




TERÇA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    






QUARTA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    






QUINTA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    






SEXTA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    

SÁBADO

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    

DOMINGO

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu
					    



Perguntas frequentes sobre jejum intermitente

Para participar do desafio é necessário fazer o jejum?

Sim. A estratégia alimentar escolhida para o desafio foi o jejum intermitente. No princípio faremos o jejum basal, um intervalo entre o jantar e o café da manhã, com uma pausa de 12 horas. Será simples, prático simples e possível de seguir. Tenho certeza que você vai gostar e fará como um hábito diário, por todos os benefícios que traz ao corpo.

Não fique preocupada, vou estar com VOCÊ e vou te orientar passo a passo para aplicar isso de forma leve, segura e tranquila na sua rotina!

Os benefícios do jejum intermitente são comprovados ?

Estudos mostram que durante o jejum nosso organismo regula melhor os nossos hormônios, melhora a sensibilidade à insulina, reduz inflamações, estimula a queima de gordura

Essa pausa é como um "tempo de recuperação" necessário para o organismo trabalhar melhor.

Vou conseguir adaptar o jejum à minha rotina?

Sim. Você escolherá o horário do jejum conforme o seu dia.

Por exemplo: se você realizou sua última refeição às 20h, você irá tomar café da manhã às 8h. Completando jejum de 12h.

O plano alimentar foi prescrito para você quebrar o jejum de forma correta: café da manhã, almoço, lanche e jantar.

Como vou quebrar o jejum?

A quebra do jejum deve ser feita com a refeição prevista o horário (café, almoço, lanche ou jantar), conforme seu plano.

Se a quebra do jejum for próximo ao horário do almoço, por exemplo, aguarde a e faça refeição completa no horário previsto.

Quantas refeições vou fazer por dia?

Depende de qual "dia" estaremos. Mantenha seu equilíbrio, sua determinação e respeite os horários estipulados no plano alimentar. Você seguirá uma alimentação nutritiva no desafio.



D a n y G e r o l i n

Estou em dúvida sobre como quebrar o jejum.

Vamos exemplificar: se você completou 14h de jejum às 10h, essa pode ser sua primeira refeição, ou seja, café da manhã, MAS se você for almoçar às 11h ou às 12h sugiro aguardar e realizar o almoço, até mesmo para fazer uma refeição completa, e nos próximos dias, ajustar os horários e seguir a tabela corretamente coincidindo com uma refeição.

É normal sentir fraqueza ou dor de cabeça durante o jejum.

Observe se a janela de jejum está longa demais para o seu momento atual OU SE, faltam estratégias de suporte, como:

- Chá sem adoçantes;
- Shot matinal;
- Cafés aditivados;
- Caldo de ossos (é ótima opção).

RESPEITE SEUS LIMITES!! COMECE DEVEGAR!!

Posso tomar pré-treino durante o jejum?

Se o seu pré-treino contém adoçantes, carboidratos ou proteínas, creatina, glutamina. Não pode tomar, pois quebra o jejum.

Posso treinar em jejum?

Sim, várias pessoas relatam mais dispostas, com mais performance para treinarem. Cada um responde de uma forma, é muito individual. Pratique e observe, no começo talvez seja necessário reduzir um pouco a intensidade do treino no início, até que seu corpo se adapte melhor.

O jejum é obrigatório todos os dias do desafio?

Sim, o jejum, como mencionado anteriormente, foi a estratégia escolhida para esse desafio, ou seja durante 7 (sete) dias, segunda a domingo. estrutura proposta para todos os dias do desafio.

Lembre-se: *O segredo é ter a disciplina e a consciência de escolhas assertivas!!*



D a n y G e r o l i n