



Dany Gerolin



Tabela de  
Jejum



# JEJUM INTERMITENTE

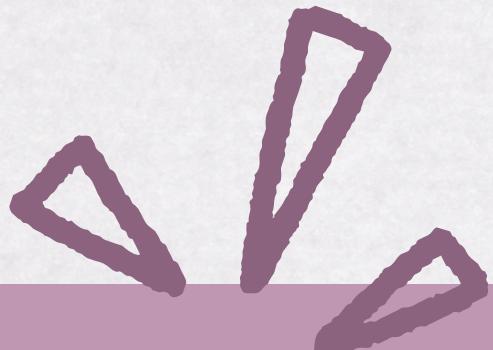
## UMA ESTRATÉGIA ALIMENTAR

### 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).



D a n y   G e r o l i n



### 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
<b>Dia 1</b>	<b>12 horas</b>	<b>4</b>
<b>Dia 2</b>	<b>14 horas</b>	<b>3</b>
<b>Dia 3</b>	<b>16 horas</b>	<b>3</b>
<b>Dia 4</b>	<b>16 horas</b>	<b>3</b>
<b>Dia 5</b>	<b>14 horas</b>	<b>3</b>
<b>Dia 6</b>	<b>12 horas</b>	<b>4</b>
<b>Dia 7</b>	<b>12 horas</b>	<b>4</b>



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 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