



Entendendo o jejum

Quais seus benefícios?



Quais os benefícios do jejum?

O jejum, especialmente o jejum intermitente, é uma prática que consiste em alternar períodos de alimentação com períodos de abstinência alimentar. Essa estratégia tem sido estudada por seus efeitos positivos na regulação hormonal e no metabolismo.

Durante o jejum, ocorrem mudanças importantes no ambiente hormonal do corpo:

- Insulina: os níveis de insulina caem, facilitando o acesso às reservas de gordura como fonte de energia.
- Hormônio do crescimento (GH): seus níveis aumentam, o que contribui para a preservação da massa magra e melhora a queima de gordura.



Quais os benefícios do jejum?

- Sensibilidade à leptina: pode melhorar, ajudando no controle da fome e da saciedade.
- Melhora da resistência à insulina: com o tempo, o jejum pode ajudar a restaurar a sensibilidade das células à insulina, fundamental para o controle glicêmico.

Esses efeitos tornam o jejum uma ferramenta útil para reequilibrar a base hormonal metabólica, contribuindo para a perda de gordura, a manutenção muscular e a saúde metabólica geral. No entanto, é importante que o jejum seja feito com orientação, respeitando individualidades e necessidades clínicas.



O que são as janelas de jejum?

As janelas de jejum representam o tempo em que você não consome calorias (só água, chás ou café sem açúcar), e as janelas de alimentação são os períodos em que você pode comer.

Existem várias variações do jejum intermitente, mas nesse programa iremos trabalhar com o jejum de 14hs.

Período em jejum: 14hs

Período para realizar suas refeições: 10hs



Alimentos permitidos na janela de alimentação

Não existem alimentos que sejam **proibidos**, mas nesses 12 dias, os alimentos que devem ser priorizados para que seu resultado seja maior são:

Proteínas: carnes magras, ovos, peixes, frango, tofu e proteínas vegetais.

Vegetais e legumes: folhas verdes, legumes variados e saladas.

Carboidratos: arroz e macarrão (preferencialmente integrais), mandioca, quinoa, batata e frutas.

Gorduras boas: abacate, oleaginosas e queijos brancos.



Alimentos que devem ser evitados na janela de alimentação

Os alimentos que devem ser evitados são aqueles que irão retardar todo o processo desses 12 dias em relação à reprogramação metabólica.

Açúcares e doces industrializados;

Refrigerantes e sucos industrializados;

Bebidas alcóolicas;



Horários de jejum

Nesse programa você tem a opção de escolher entre 3 horários de jejum, sendo:

Jantar às 18hs e café da manhã do dia seguinte às 08hs;

Jantar às 19hs e café da manhã do dia seguinte às 09hs;

Jantar às 20hs e café da manhã do dia seguinte às 10hs;

Você pode adaptar os horários de jejum com a sua rotina, desde que mantenha as 14hs de janela de jejum. Inclusive aos finais de semana.



Início do jejum

Atenção!

Seu jejum irá iniciar no dia 07/07. Sua última refeição desse dia será o jantar, preferencialmente até as 20hs.

Se programe para o início da semana!



Orientações especiais para adaptação ao jejum

Respeite seus limites!

Mantenha-se hidratada;

Respeite seus sintomas (caso se sinta desconfortável,
lembre-se de consumir água com pitadinhas de sal
integral).

Seu organismo tende a se adaptar ao jejum em poucos
dias.



Orientações especiais para adaptação ao jejum

Mantenha um sono de qualidade, tente criar uma rotina de dormir e acordar em horários semelhantes todos os dias;

Desligue as telas 1 hora antes de dormir, o excesso de luz bloqueia a produção de melatonina, hormônio que controla
nosso sono;

Consuma um chá antes de dormir (mulungu, cidreira ou camomila); São compostos que auxiliam na melhora e
qualidade do sono;

