



# INTERMITTENT FASTING FORMULA

DIET PROTOCOL FOR EXTREME  
WEIGHT LOSS



## **© Copyright - Todos os direitos reservados.**

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato electrónico, quer em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a não ser com autorização escrita da editora. Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou instruções contidas dentro é da responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Em nenhuma circunstância será imputada ao editor qualquer responsabilidade legal ou culpa por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida à informação aqui contida, directa ou indirectamente. Os respectivos autores detêm todos os direitos de autor não detidos pela editora.

### **Aviso Legal:**

Este livro é protegido por direitos de autor. Isto é apenas para uso pessoal. Não se pode alterar, distribuir, vender, utilizar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro

sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos de autor. Serão intentadas acções judiciais em caso de violação dos direitos de autor.

### **Aviso de exoneração de responsabilidade:**

Por favor note que a informação contida neste documento é apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas exactas, actualizadas e fiáveis. Não são expressas ou implícitas quaisquer garantias de qualquer tipo. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, directas ou indirectas, que resultem da utilização das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, - erros, omissões, ou imprecisões.

# ÍNDICE

<b>Introdução .....</b>	<b>6</b>
Porque é que o Jejum Intermitente é tão popular? .....	6
<b>Capítulo 1 - O que é o Jejum Intermitente?.....</b>	<b>8</b>
Como é que o Jejum Intermitente é diferente de outras dietas?.....	9
As Origens do Jejum Intermitente.....	10
Os tipos mais populares de Jejum Intermitente.....	11
Porque é que as pessoas preferem o Jejum Intermitente? .....	13
<b>Capítulo 2 - Os benefícios do Jejum Intermitente .....</b>	<b>15</b>
Perda de peso .....	16
Células reparadoras .....	17
Sensibilidade à insulina .....	18
Função Cerebral Melhorada.....	19
Diminuição da Inflamação .....	20
<b>Capítulo 3 - Porque é que o Jejum Intermitente ajuda a promover a perda de peso? .....</b>	<b>23</b>
Consumo de Calorias Reduzidas .....	23
Mudanças Hormonais Impulsionam o Metabolismo .....	25
Redução dos níveis de insulina Velocidade de queima de gordura.....	26
<b>Capítulo 4 - O Jejum Intermitente é Seguro?.....</b>	<b>26</b>
Quem deve evitar o Jejum Intermitente? .....	29
Poderá o Jejum Intermitente desencadear um distúrbio alimentar? ..	31
Quais são os efeitos secundários do Jejum Intermitente? .....	32
Os Atletas podem tentar o Jejum Intermitente? .....	33
É seguro para as mulheres jejuar? .....	35

<b>Capítulo 5 - Um Protocolo para o Jejum Intermitente de 16:8</b>	<b>38</b>
Escolhendo uma Janela de Alimentação.....	38
Planeamento de Alimentos Saudáveis .....	39
Escolha de Bebidas sem Calorias .....	40
Um Horário Semanal.....	42
<b>Capítulo 6 - Um Protocolo para Jejum Intermitente de 24 Horas</b>	<b>44</b>
Introdução ao Método Eat-Stop-Eat.....	45
Escolhendo os seus dias de jejum.....	46
Um Horário Semanal.....	48
<b>Capítulo 7 - Outros tipos de Jejum Intermitente .....</b>	<b>49</b>
20:4 Jejum.....	50
5:2 Jejum .....	52
Jejum de 36-Horas .....	53
Jejum de dia alternado .....	54
Jejuns Alargados.....	55
<b>Capítulo 8 - Como Maximizar os Seus Resultados de Jejum Intermitente .....</b>	<b>57</b>
Exercício e Jejum Intermitente.....	58
Escolhendo o regime certo para si .....	59
Acrescentar em Keto.....	62
<b>Capítulo 9 - Como Começar com o Jejum Intermitente .....</b>	<b>64</b>
Começando com um Regime menos Rigoroso .....	65
Hidratação permanente.....	67
Experimente Experimentar diferentes padrões de alimentação .....	68
<b>Capítulo 10 - Abordagem de questões comuns .....</b>	<b>70</b>
Exercício e Jejum.....	71
O que deve comer durante a sua Janela de Alimentação?.....	72
O que pode ter no seu período de jejum?.....	74
As crianças podem experimentar o Jejum Intermitente? .....	78

Será o jejum insalubre? .....	79
<b>Conclusão.....</b>	<b>81</b>

# Introdução

## **Porque é que o Jejum Intermitente é tão popular?**

A obesidade está a tornar-se um problema crescente. Portanto, não é de admirar que tantas pessoas estejam à procura de uma melhor forma de perder peso. As dietas tradicionais que restringem as calorias muitas vezes não funcionam para muitas pessoas. É difícil seguir este tipo de dieta a longo prazo. Isto leva frequentemente a uma dieta yo-yo - um ciclo interminável de perda e ganho de peso. Isto não só resulta frequentemente em problemas de saúde mental, como também pode levar a ainda mais ganho de peso em geral.

Não surpreende, pois, que muitas pessoas tenham estado à procura de uma dieta que possa ser mantida a longo prazo. O jejum intermitente é uma dessas dietas. Mais uma mudança de estilo de vida do que um plano alimentar, é diferente das dietas normais. Muitos seguidores do jejum intermitente consideram-no fácil de seguir por períodos prolongados. Melhor ainda, ajuda-os a perder peso de forma eficaz.

No entanto, este tipo de plano alimentar também oferece benefícios para além da perda de peso. Muitas pessoas acreditam que também pode oferecer outros benefícios em termos de saúde e bem-estar. Diz-se mesmo que alguns desses benefícios se estendem ainda mais - alguns dizem que os torna mais produtivos e concentrados. Como resultado, podem tornar-se mais bem sucedidos no local de trabalho. Tem havido histórias recentes nos meios de comunicação social dos CEOs que afirmam que o seu sucesso se deve ao jejum intermitente.

No entanto, os benefícios não se ficam por aí. Há algumas provas que demonstram que o jejum intermitente (ou SE) também ajuda o bem-estar de outras formas. Tem-se dito que melhora os níveis de açúcar no sangue e a imunidade. Pode aumentar a função cerebral, diminuir a inflamação e reparar as células do corpo também.

Com tudo isto em mente, é fácil perceber porque é que esta forma de comer está a tornar-se mais popular. Aqui, vamos ver mais de perto por que razão o jejum intermitente funciona para promover a perda de peso. Vamos examinar os benefícios desta mudança de estilo de vida e vamos mostrar-lhe como começar com este protocolo de dieta.

D::  
II.I  
I  
Æ  
·  
ic

1

# O QUE É INTERMITENTE RÁPIDO?



# Capítulo 1 - O que é o Jejum Intermitente?

O jejum intermitente está a tornar-se rapidamente uma escolha popular entre aqueles que tentam perder peso. Contudo, também é popular entre muitas outras pessoas que querem colher os seus benefícios em termos de saúde e bem-estar. Então, de que se trata o jejum intermitente?

## **Como é que o Jejum Intermitente é diferente de outras dietas?**

Essencialmente, o jejum intermitente (ou IF para abreviar) é um padrão de alimentação em vez de uma dieta regular.

As dietas padrão concentram-se no que se está a comer. As dietas são limitadas a um certo número de calorias ou tipos específicos de alimentos. Isto leva a que os dietas pensem constantemente no que são e não são autorizados a comer. Os alimentos gordos e açucarados são absolutamente proibidos. Há uma forte concentração em vegetais, fruta e refeições pouco

gordas e com baixo teor de açúcar. Aqueles que seguem estas formas de comer frequentemente

acabam por fantasiar sobre guloseimas e petiscos. Embora possam perder peso, podem ter dificuldade em manter o seu plano alimentar a longo prazo.

O jejum intermitente é diferente. É um estilo de vida e não uma dieta. Envolve padrões alimentares durante os quais se alterna entre janelas de jejum e de alimentação. Ao contrário de outras dietas, não se concentra no que se está a comer. Em vez disso, concentra-se em quando se deve comer. Algumas dietas gozam da maior liberdade que isto lhes dá. Podem comer os alimentos que gostam sem se sentirem culpados. Muitas pessoas também acham que se enquadra melhor no seu estilo de vida. No entanto, existem algumas potenciais armadilhas quando se trata de SE para a perda de peso.

## **As Origens do Jejum Intermitente**

O jejum intermitente como uma escolha de estilo de vida é relativamente novo. No entanto, o conceito de jejum certamente não é. Existem versículos na Bíblia e no Corão sobre o jejum para fins religiosos. Muitas pessoas religiosas ainda hoje jejuam por razões religiosas. O mês do Ramadão continua a ser uma época em que os muçulmanos se abstêm de comer do nascer ao pôr do sol. Portanto, é fácil ver de onde vem a ideia do

jejum intermitente.

Mesmo durante as antigas civilizações gregas, o jejum era praticado. Em muitas culturas primitivas, o jejum fazia parte de muitos rituais. Formou também a base de protestos políticos - por exemplo, pelos sufragistas durante o início do século <sup>XX</sup>.

O jejum terapêutico tornou-se uma tendência durante os anos 1800 como forma de prevenir ou tratar a saúde precária. Realizado sob a supervisão de um médico, este tipo de jejum foi adotado para tratar muitas condições desde a hipertensão até às dores de cabeça. Cada jejum foi adaptado às necessidades do indivíduo. Podia ser apenas um dia ou até três meses.

Embora o jejum tenha caído em desuso à medida que novos medicamentos foram sendo desenvolvidos, ele ressurgiu recentemente. Em 2019, o "jejum intermitente" foi um dos termos mais frequentemente procurados. Então, o que deve saber sobre ele?

## **Os tipos mais populares de Jejum Intermitente**

Há muitos tipos diferentes de jejum intermitente. Cada um tem

os seus próprios seguidores. Todos seguem o mesmo princípio de

restringindo a ingestão de alimentos durante um certo período de tempo. No entanto, a duração do tempo e o intervalo entre as janelas de alimentação varia.

Talvez o método mais popular do IF seja o rápido 16:8. Isto envolve uma janela de alimentação de 8 horas seguida de 16 horas de jejum. Muitas pessoas acham que esta é a opção mais conveniente para elas. Se saltarem o pequeno-almoço ou o jantar, podem encaixá-lo facilmente no seu estilo de vida.

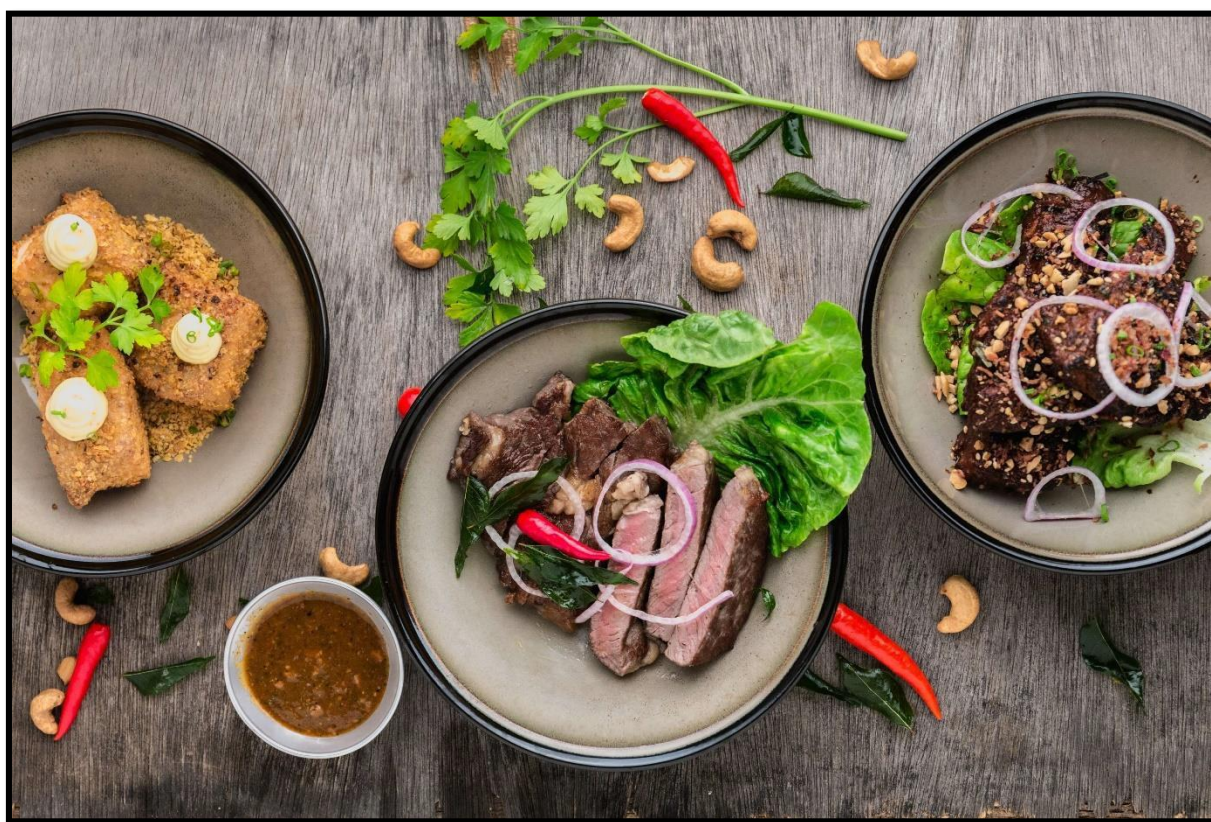
Outra opção popular IF é o jejum de 24 horas. Isto é por vezes conhecido como o método Eat-Stop-Eat. Envolve comer normalmente um dia e depois evitar alimentos durante as 24 horas seguintes. Os intervalos entre os jejuns podem ser tão curtos quanto 24 horas ou até 72 horas.

O método de jejum de 5:2 também é popular. Isto implica comer normalmente durante cinco dias da semana. Nos outros dois dias consecutivos, o dieter deve restringir o seu consumo calórico a cerca de 500-600 calorias.

Alguns diógrafos IF escolhem o método 20:4. Isto implica concentrar toda a alimentação diária numa janela de quatro horas. Durante as outras 20 horas do dia, o dieter não deve comer calorias.

Existem vários outros tipos de dieta de jejum. Algumas pessoas seguem jejuns prolongados de até 48 ou 36 horas. Outras jejuam por períodos ainda mais prolongados. Se estiver a considerar tentar SE, terá de escolher o método certo para si.

## **Porque é que as pessoas preferem o Jejum Intermitente?**



Ao contrário de outros tipos de dietas, SE permite que os dieteres comam praticamente o que quieram. Eles podem comer os alimentos açucarados ou gordurosos que desejam. Podem sair para comer e não se preocupar com a contagem de

calorias. Não têm de comer alimentos de que não gostam. Não têm de

sentem-se como se se estivessem a privar das coisas que amam. É fácil perceber porque é que é uma escolha tão popular.

Não só isso, mas o jejum intermitente oferece muito mais benefícios do que outros tipos de dieta. Sim, promove a rápida perda de peso. No entanto, também ajuda os dietas a sentirem-se mais concentrados e a serem mais produtivos. Ajuda-os a sentirem-se mais saudáveis e mais energéticos. Com os benefícios de bem-estar que esta forma de comer traz, não é de admirar que as pessoas prefiram-na a dietas regulares.

# CHAPTER

# 2

## OS BENEFÍCIOS DE INTERMITENTE **RAPIDEZ**



## Capítulo 2 - Os benefícios do Jejum Intermitente

Há vários benefícios que aqueles que seguem um relatório de estilo de vida intermitente em jejum. Aqui, analisamos de perto alguns dos mais comuns.

### **Perda de peso**

Muitas pessoas que fazem jejum intermitente, fazem-no para perder peso rapidamente. Há provas que demonstram que esta forma de comer ajuda a perder peso mais rapidamente. Há várias razões para que SE ajude a perder peso. Aumenta a função do metabolismo para uma queima mais rápida de gordura.

Também reduz o número de calorias que consome em 24 horas. Ao baixar os níveis de insulina, aumentar os níveis de hormonas de crescimento e aumentar a norepinefrina, SE acelera a decomposição da gordura. Também facilita a

utilização da gordura para produzir energia.

O jejum por curtos períodos de tempo demonstrou aumentar a taxa metabólica em até 14 por cento. Isto significa que irá queimar mais calorias. Como resultado, SE pode ajudar a causar uma perda de peso até 8% durante um período de 3 - 24 semanas. Isso é uma perda impressionante!

Aqueles que tentam IF relatam uma redução de 7 por cento na circunferência da sua cintura. Isto indica uma perda de gordura na barriga - o tipo de gordura mais prejudicial que resulta em doença.

Como bônus adicional, SE causa uma perda muscular reduzida quando comparado com as dietas de restrição calórica.

## **Células reparadoras**

Quando se jejua, as células do seu corpo começam um processo de remoção de células residuais. Isto é conhecido como "autofagia". A autofagia envolve a decomposição das células do corpo. Envolve também a metabolização de proteínas disfuncionais e quebradas que se acumularam ao longo do tempo nas células.

Qual é o benefício da autofagia? Bem, os especialistas acreditam

que oferece protecção contra o desenvolvimento de várias doenças. Estas incluem a doença de Alzheimer e o cancro.

Portanto, se seguir um regime de jejum intermitente, pode ajudar a proteger-se de doenças. Como resultado, poderá ter uma vida mais longa e saudável .



## **Sensibilidade à insulina**

Mais pessoas do que nunca têm diabetes tipo 2. A doença está a tornar-se mais comum devido ao aumento da obesidade. A principal característica da diabetes é o aumento dos níveis de açúcar no sangue devido à resistência à insulina. Se se conseguir reduzir a insulina, a sua

o nível de açúcar no sangue deve diminuir. Isto oferecerá uma excelente protecção contra o desenvolvimento da diabetes tipo 2.

Está provado que o jejum intermitente tem um grande benefício quando se trata de resistência à insulina. Pode reduzir os níveis de açúcar no sangue numa quantidade impressionante. Em estudos sobre o jejum intermitente com participantes humanos, os níveis de açúcar no sangue diminuíram até 6 por cento durante o jejum. Como resultado, os níveis de insulina em jejum podem reduzir em até 31 por cento. Isto mostra que a FI poderia oferecer o benefício de reduzir a possibilidade de desenvolver a diabetes.

Outro trabalho de investigação realizado entre ratos de laboratório diabéticos mostrou SE protegidos contra danos nos rins. Esta é uma complicação grave associada à diabetes. Assim, mais uma vez, sugere que o jejum intermitente é também uma grande opção para qualquer pessoa que já tenha diabetes.

## **Função Cerebral Melhorada**

Quando algo é bom para o seu corpo, muitas vezes também é bom para o seu cérebro. O jejum intermitente é conhecido por

melhorar várias características metabólicas. Estas são vitais para a boa saúde do cérebro.

Foi demonstrado que o jejum intermitente reduz o stress oxidativo. Também reduz a inflamação e reduz os níveis de açúcar no sangue. Não só isso, como também reduz a resistência à insulina, como demonstrámos acima. Todos estes são factores-chave para melhorar a função cerebral.

Estudos que tiveram lugar com ratos de laboratório mostraram também que o FI pode ajudar a impulsionar o crescimento de novas células nervosas. Isto também oferece benefícios quando se trata da função cerebral. Entretanto, também aumenta o nível de BDNF (factor neurotrófico derivado do cérebro). Trata-se de uma hormona cerebral, e se for deficiente nela pode sofrer de problemas cerebrais e depressão. Ao tentar um jejum intermitente, terá uma melhor protecção contra estes problemas.

Como vantagem adicional, estudos em animais demonstraram que o SE pode proteger contra danos no cérebro de AVC.

Tudo isto sugere que o jejum intermitente oferece muitos benefícios para a saúde do cérebro.

## **Diminuição da Inflamação**

Sabe-se que o stress oxidativo é um factor chave nas doenças crónicas, bem como no envelhecimento. O stress oxidativo envolve radicais livres que são

moléculas instáveis que reagem com outras moléculas chave, tais como ADN e proteínas. O resultado são danos para essas moléculas que causam danos no corpo.

Houve vários estudos para provar que o SE pode ajudar a melhorar a capacidade do seu corpo para resistir ao stress oxidativo. Outros estudos também demonstraram que pode ajudar a combater a inflamação que também provoca muitas doenças comuns.

III  
I  
A  
C  
::C  
u

3

# PORQUÊ FAZ

JEJUM INTERMITENTE  
AJUDAR A  
PROMOVER  
PERDAS DE  
PESO?



## **Capítulo 3 - Porque é que o Jejum Intermitente ajuda a promover a perda de peso?**

Embora o jejum intermitente ofereça muitos benefícios, o maior deles é a perda de peso. A maioria das pessoas que embarcam neste estilo de vida esperam perder quilos e manter um peso corporal saudável. Então, porque é que o jejum intermitente ajuda a promover a perda de peso? Aqui, analisamos as três principais razões.

### **Consumo de Calorias Reduzidas**

A principal razão pela qual o IF ajuda a aumentar a perda de peso é porque se come naturalmente menos. Quando se tem apenas uma pequena janela de comer, tem-se menos tempo para comer. Normalmente, falhará pelo menos uma refeição por dia para se adaptar a este horário. Como resultado, irá consumir menos calorias em cada período de 24 horas. Como sabe, terá de manter um défice calórico para perder peso.

Portanto, SE o ajudar a atingir os seus objectivos de perda de peso de forma eficaz.



É importante notar, porém, que algumas pessoas não conseguem perder peso quando jejuam de forma intermitente. Isto acontece porque não reduzem a sua ingestão calórica. Durante a sua janela de alimentação, continuam a comer tanto como se estivessem a comer normalmente. Por conseguinte, não têm o défice calórico necessário para perderem os quilos.

Desde que não coma excessivamente durante a sua janela de alimentação, reduzirá automaticamente a sua ingestão calórica.

# **Mudanças Hormonais Impulsionam o Metabolismo**

O corpo humano armazena energia sob a forma de calorias na gordura corporal. Se não comer, o seu corpo muda uma série de coisas para que a energia armazenada possa ser mais acessível. Estas mudanças envolvem a actividade do seu sistema nervoso. Incluem também grandes alterações numa série de hormonas chave.

Estas mudanças ocorrem no metabolismo quando se está em jejum:

- A insulina aumenta de cada vez que se come. Se jejuar, o seu nível de insulina irá diminuir drasticamente. Um nível mais baixo de insulina facilita a queima de gordura.
- O HGH (Hormônio de Crescimento Humano) dispara quando se jejua. Pode aumentar em até cinco vezes o seu nível normal. A hormona de crescimento ajuda o ganho muscular e a perda de gordura.
- Noradrenalina (Norepinefrina) é enviada pelo sistema nervoso para as suas células gordas. Isto leva-as a decompor a gordura do seu corpo. Ela é transformada em ácidos gordos livres. Estes são depois queimados para produzir energia.

Muitas pessoas acreditam que se acelerar o seu metabolismo abrandará. No entanto, as evidências mostram que o jejum a curto prazo

pode impulsionar a queima de gordura. Houve dois estudos que demonstraram que o jejum de 48 horas aumenta o metabolismo até 14 por cento.

## **Redução dos níveis de insulina Velocidade de queima de gordura**

Provavelmente já conhece a insulina devido à sua importância para os diabéticos. As pessoas que têm diabetes têm de tomar insulina para manter a sua função normal. No entanto, muitas pessoas não têm a certeza do que a insulina faz no corpo ou mesmo do que é.

A insulina é uma hormona que é feita pelo pâncreas. A sua função é converter o açúcar (glucose) no sangue em energia. As células utilizam então essa energia como combustível. A insulina tem também outro papel a desempenhar no organismo. Ela conduz o armazenamento de gordura.

O nível de insulina no corpo aumentará sempre que se come. Também diminui sempre que se jejua. O nível mais baixo de insulina causado quando se jejua pode ajudar a evitar o armazenamento excessivo de gordura. Também ajuda o corpo a

mobilizar a gordura que já está armazenada. Como resultado, pode aumentar a sua perda de gordura e ajudar a perder peso mais rapidamente. elpode ajudar a perder peso mais rapidamente.

Dr.  
I.D.  
c.c.  
u

4

É INTERMITENTE  
RAPIDEZ  
SEGURAS



## Capítulo 4 - O Jejum Intermitente é Seguro?

Pode estar interessado em embarcar num estilo de vida em jejum intermitente, mas pode estar preocupado com a segurança. Afinal de contas, nem todas as dietas são adequadas para todos.

Um factor chave para uma perda de peso segura e bem sucedida é obter uma nutrição suficiente. Se não obtiver minerais, vitaminas e proteínas suficientes, poderá ficar doente. Com muito poucas calorias e um padrão alimentar demasiado restritivo, poderá não conseguir obter nutrientes suficientes. Isto pode causar-lhe problemas médicos.

A boa notícia é que o jejum intermitente parece ser uma forma segura de comer para a maioria das pessoas. Contudo, há alguns casos em que o jejum intermitente deve ser evitado.

## Quem deve evitar o Jejum Intermitente?

Há alguns grupos de pessoas que devem tomar cuidado quando fazem jejum intermitente. Embora possam não precisar de evitar completamente este estilo de vida, terão de mostrar cautela.

O primeiro são as crianças. As crianças estão a crescer e a desenvolver-se. Precisam, portanto, de comer calorias suficientes todos os dias. Precisam também de obter nutrientes suficientes sob a forma de minerais e vitaminas. Sem proteínas suficientes, não conseguem crescer adequadamente. Isto pode levar a uma série de problemas. Doenças como o escorbuto podem ser causadas devido à falta de vitaminas. Embora alguns especialistas sugiram que as crianças podem jejuar em segurança, é algo que deve ser abordado com cautela.

Os diabéticos também devem ter cuidado quando fazem jejum intermitente. É verdade que o SE tem uma série de benefícios potenciais para os diabéticos. Isto deve-se ao efeito nos níveis de insulina e de açúcar no sangue. No entanto, existem alguns perigos possíveis. Se se jejuar e tiver diabetes, o seu nível de açúcar no sangue pode baixar perigosamente. Isto é especialmente provável se estiver a tomar medicamentos para controlar a doença.

Quando não se come, o seu nível de açúcar no sangue será mais baixo. A sua medicação poderá então baixá-lo ainda mais, levando a

hipoglicemia. Isto pode fazê-lo desmaiar, sentir-se trémulo ou entrar em coma. Outro problema é que o seu nível de açúcar no sangue pode ficar demasiado elevado quando se alimenta. Isto pode acontecer se consumir demasiados carboidratos.

Se for diabético, fale sempre com um profissional de saúde antes de embarcar no IF. Terá também de estar mais atento aos sintomas de baixo nível de açúcar no sangue. Desde que seja cauteloso sobre o que come e evite exercício físico duro, poderá ficar bem.

O terceiro e quarto grupos que podem desejar evitar o FI são as mulheres grávidas e as que amamentam. Os médicos geralmente recomendam que estes grupos não tentem jejum intermitente. Isto porque a nutrição é absolutamente vital nestas fases da vida de uma mulher. Ela não só está a alimentar-se a si própria, como está a alimentar o seu bebé. Portanto, ela precisa de consumir calorias e nutrientes suficientes para sustentar duas pessoas. Isto pode ser difícil quando se jeja de forma intermitente. Por conseguinte, só deve ser tentada sob supervisão médica.

## **Poderá o Jejum Intermitente desencadear um distúrbio alimentar?**

Para a maioria das pessoas, o jejum intermitente é uma forma bem sucedida de comer que não causa problemas. No entanto, há algumas pessoas que não prosperarão neste estilo de vida. Algumas pessoas têm uma tendência natural para desenvolver comportamentos alimentares desordenados. Estas pessoas podem precisar de evitar o jejum intermitente se este desencadear um distúrbio alimentar.

É portanto vital reconhecer se o jejum intermitente se desviou para padrões de alimentação desordenada. Há vários sintomas a procurar:

- Tem ansiedade em relação à alimentação e aos alimentos.
- Está a sentir-se extremamente fatigado.
- Está a experimentar mudanças de humor, alterações menstruais e problemas para dormir.

Para aqueles que têm uma predisposição genética para padrões alimentares desordenados, o jejum intermitente pode ser perigoso. Isto deve-se ao facto de haver um foco em não comer. A maioria das dietas concentra-se na redução do consumo calórico através da ingestão de alimentos com baixo teor calórico. SE minimiza a sua ingestão calórica, evitando comer

durante certos períodos. Isto pode levá-lo a ignorar os sinais de fome do seu corpo. Além disso, para alguém com tendência para desenvolver distúrbios alimentares, pode

ficar com medo dos alimentos devido à IF. Isto porque pode começar a associar evitar a comida com a perda de peso. O seu cérebro pode começar a recompensá-lo por não comer e desenvolver o medo da hora das refeições.

Algumas pessoas descobrem que se a dieta alimentar as leva a comerem em excesso. Quando estão na sua janela de comer, acabam por se alimentarem em excesso de alimentos ricos em calorias. Isto imita os comportamentos de desordem alimentar. Por isso, é importante estar altamente consciente de quaisquer possíveis sinais de que o seu jejum se está a transformar num distúrbio alimentar.

## **Quais são os efeitos secundários do Jejum Intermitente?**

O jejum intermitente oferece muitos benefícios, mas também tem efeitos secundários. Estes podem afectar cada indivíduo de forma diferente. Alguns dos efeitos que poderá experimentar incluem:

- Sentir-se mal-humorado, irritável e resmungão devido à fome
- Experiência de nevoeiro cerebral ou fadiga excessiva

- Obsessão sobre o quanto se pode comer ou o que se pode comer
- Persistência de tonturas, dores de cabeça ou náuseas devido a baixo nível de açúcar no sangue
- Queda de cabelo devido à falta de nutrientes

- Alterações do ciclo menstrual devido à rápida perda de peso
- Obstipação devido à falta de fibra, proteínas, vitaminas ou fluidos
- O potencial para o desenvolvimento de um distúrbio alimentar
- Perturbações do sono

A maioria das pessoas não irá sentir estes efeitos secundários em grande medida. Também desaparecerão normalmente passado algum tempo. No entanto, para algumas pessoas, estes problemas são graves ou de longa duração. Se assim for, poderá querer parar o jejum intermitente até procurar aconselhamento médico.

## **Os Atletas podem tentar o Jejum Intermitente?**

Alguns atletas juram por jejum intermitente como uma forma de melhorar o seu desempenho atlético. No entanto, existe uma investigação mista sobre o assunto. Algumas evidências sugerem que se não se consumir hidratos de carbono suficientes, a duração e intensidade do seu treino sofrerá. Entretanto, outras pesquisas sugerem que a FI oferece benefícios para os atletas.

Alguns dos benefícios potenciais incluem:

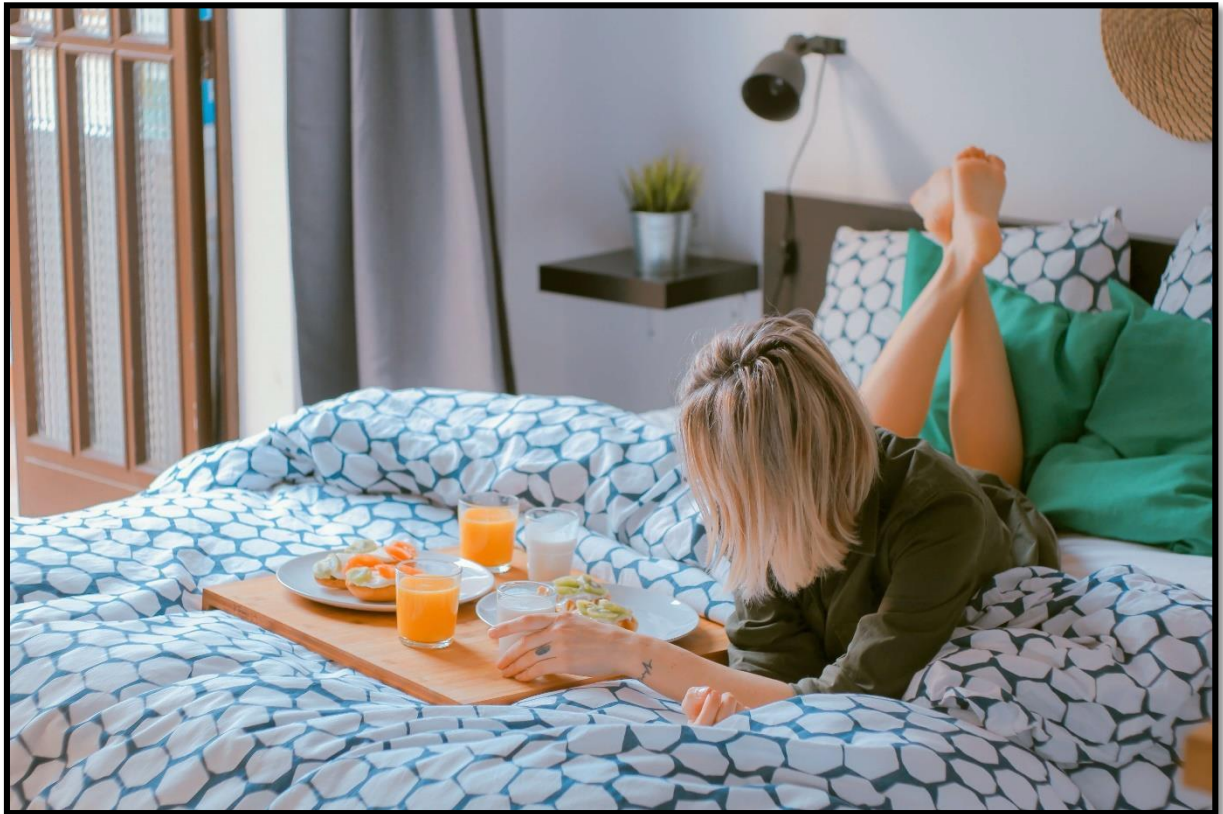
- A hormona de crescimento aumenta devido ao IF. Isto ajuda a impulsionar o crescimento muscular, cartilágíneo e ósseo. Também melhora a sua função imunitária - tudo bom para os atletas.
- Melhora a sua flexibilidade metabólica para que se possa adaptar mais facilmente entre as fontes de energia. O seu corpo será mais capaz de utilizar carboidratos ou gordura como fonte de combustível. Também lhe permitirá queimar gordura durante muito mais tempo antes do seu corpo mudar para hidratos de carbono. Como resultado, a sua insulina permanecerá baixa e a sua recuperação pós-exercício irá melhorar.
- SE reduz a inflamação. Isto ajuda a sua recuperação pós-exercício. Quando se exercita, incorre numa grande quantidade de inflamação da qual deve recuperar. No entanto, quanto mais depressa a inflamação diminuir, melhor. SE pode acelerar o processo.

Existem, no entanto, algumas preocupações. Estas incluem:

- Pode causar uma queda de testosterona que é problemática porque tem impacto na síntese de proteínas musculares.

- Pode achar difícil comer calorias suficientes para lhe permitir ganhar músculo.

## É seguro para as mulheres jejuar?



Muitos peritos dizem que é perfeitamente seguro para as mulheres jejuar. No entanto, há provas de que as mulheres têm uma maior sensibilidade aos sinais de inanição. Quando o corpo sente a fome, aumenta a produção de ghrelin e leptina, as hormonas da fome. Isto causa um balanço energético negativo e, muitas vezes, alterações de humor selvagens como resultado.

As mulheres são também mais propensas a outros desequilíbrios hormonais se o fizerem SE. Isto pode causar dificuldades do ciclo menstrual. Pode também interferir com a produção da hormona da tiróide. Isto pode

ser problemático para qualquer pessoa que sofra de condições auto-imunes.

Isso não significa, porém, que as mulheres não possam tentar o jejum intermitente. Significa apenas que elas precisam de ter mais cuidado. Talvez seja melhor para as mulheres começar com uma forma mais suave de IF. Em vez de um jejum longo, um jejum de 12-14 horas pode ser a melhor opção.

Algumas mulheres prosperam em jejum intermitente enquanto outras acham que não lhes convém de todo. Vale a pena experimentar para ver se funciona para si.

III  
I  
A.  
C.  
:  
ic

5

UM PROTOCOLO  
PARA  
16:8 INTERMITENTE  
**RAPIDEZ**



## **Capítulo 5 - Um Protocolo para o Jejum Intermitente de 16:8**

Se estiver interessado em tentar o jejum intermitente, talvez queira começar com o jejum de 16:8. Este método envolve jejum de 16 horas e depois ter uma janela de comer de 8 horas. É uma das formas mais populares desta forma de comer. Se estiver pronto para começar, aqui está um protocolo para 16:8 SE.

### **Escolhendo uma Janela de Alimentação**

Quando estiver pronto para começar o jejum das 16:8, a primeira coisa a fazer é escolher uma janela de comer. Este período de 8 horas pode ser em qualquer altura do dia. Portanto, pode escolher a hora certa para se adequar às suas preferências e estilo de vida. Quando tiver escolhido as suas oito horas preferidas, deve limitar o seu consumo de comida a essas horas.

Como escolher as horas certas para si? Muitas pessoas gostam de uma janela de comer do meio-dia às 20 horas. Isto porque podem jejuar

durante a noite, saltar o pequeno-almoço e depois apreciar o almoço e o jantar nas horas habituais. Podem até acrescentar um par de petiscos saudáveis ao seu regime.

Para as pessoas que preferem fazer três refeições por dia, uma janela de comer das 9h às 17h pode ser o melhor. Isto permite tomar o pequeno-almoço às 9 da manhã, almoçar ao meio-dia e depois jantar cedo às 4 da tarde.

Outros preferem esperar até ao início da tarde para quebrar o jejum e depois ter a sua última refeição mais tarde antes de se deitarem.

Qualquer que seja a janela de comer que escolher, certifique-se de que é uma que se adapta aos seus padrões de vida. Se escolher erradamente, não conseguirá manter a sua dieta.

## **Planeamento de Alimentos Saudáveis**

Para maximizar os benefícios da dieta 16:8, deve comer alimentos saudáveis tanto quanto possível. Se se encher de alimentos ricos em nutrientes, não terá fome nem ansiará por alimentos pouco saudáveis. Isto irá ajudá-lo a manter a sua

nova forma de comer a longo prazo.

Enquanto pode desfrutar de alguns petiscos e guloseimas, deve equilibrar cada refeição com uma variedade de alimentos integrais. Alguns dos melhores incluem:

- Frutas como bananas, maçãs, laranjas, peras, pêssegos e frutos silvestres
- Vegetais como tomates, verdes de folhas, pepinos, couve-flor e brócolos
- Grãos inteiros como aveia, arroz, quinoa, trigo sarraceno e cevada
- Gorduras saudáveis como óleo de coco, abacate e azeite de oliva
- Proteínas magras como aves, peixes, sementes, nozes, ovos e leguminosas

Se se alimentar de junk food, poderá acabar por negar os benefícios desta dieta. Por conseguinte, deve manter as escolhas pouco saudáveis a um nível mínimo.

## **Escolha de Bebidas sem Calorias**

Pode beber qualquer uma das suas bebidas preferidas durante a sua janela de alimentação. Pelo menos dentro da razão! Se beber várias garrafas de refrigerante gordo de tamanho familiar, provavelmente não vai perder peso!



Na sua janela de jejum, só precisa de consumir bebidas sem calorias. Se consumir qualquer bebida que contenha calorias está essencialmente a quebrar o seu jejum. Isto estraga todo o seu regime alimentar.

Água, chá verde, café não adoçado e chá sem leite são todas boas escolhas. Também o ajudarão a controlar o seu apetite e a mantê-lo hidratado até quebrar o seu jejum.

## Um Horário Semanal

O seu horário de alimentação semanal de 16:8 irá variar dependendo da janela de alimentação que escolher. Aqui estão três amostras para se adequarem a horários diferentes:

### Plano de Alimentação Precoce

Seg	Terça-feira	Wed	Thurs	Sex	Sábado	Sol
8 a.m. - pequeno-almoço	8 a.m. - pequeno-almoço	8 a.m. - pequeno-almoço	8 a.m. - pequeno-almoço	8 a.m. - pequeno-almoço	8 a.m. - pequeno-almoço	8 a.m. - pequeno-almoço
10 a.m. petisco	10 a.m. petisco	10 a.m. petisco	10 a.m. petisco	10 a.m. petisco	10 a.m. petisco	10 a.m. petisco
12 horas - almoço	12 horas - almoço	12 horas - almoço	12 horas - almoço	12 horas - almoço	12 horas - almoço	12 horas - almoço
Noite - sem calorias bebidas	Noite - sem calorias bebidas	Noite - sem calorias bebidas	Noite - sem calorias bebidas	Noite - sem calorias bebidas	Noite - sem calorias bebidas	Noite - sem calorias bebidas

### Plano médio de refeições

Seg	Terça-feira	Wed	Thurs	Sex	Sábado	Sol
9 a.m. - sem calorias bebida	9 a.m. - sem calorias bebida	9 a.m. - sem calorias bebida	9 a.m. - sem calorias bebida	9 a.m. - sem calorias bebida	9 a.m. - sem calorias bebida	9 a.m. - sem calorias bebida
11 da manhã. - pequeno-almoço	11 a.m. - pequeno-almoço	11 a.m. - pequeno-almoço	11 a.m. - pequeno-almoço	11 a.m. - pequeno-almoço	11 a.m. - pequeno-almoço	11 a.m. - pequeno-almoço
2 p.m. almoço	2 p.m. almoço	2 p.m. almoço	2 p.m. almoço	2 p.m. almoço	2 p.m. almoço	2 p.m. almoço
4 p.m. petisco	4 p.m. petisco	4 p.m. petisco	4 p.m. petisco	4 p.m. petisco	4 p.m. petisco	4 p.m. petisco

6 p.m. jantar	6 p.m. jantar	6 p.m. jantar	6 p.m. jantar	6 p.m. jantar	6 p.m. jantar	6 p.m. jantar
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

## Plano de refeições tardias

<b>Seg</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Wed</b>	<b>Thurs</b>	<b>Sex</b>	<b>Sábado</b>	<b>Sol</b>
11 d a manhã - bebida sem calorias	11 d a manhã - bebida sem calorias	11 d a manhã - bebida sem calorias	11 d a manhã - bebida sem calorias	11 d a manhã - bebida sem calorias	11 d a manhã - bebida sem calorias	11 d a manhã - bebida sem calorias
Lanche das 13h00	Lanche das 13h00	Lanche das 13h00	Lanche das 13h00	Lanche das 13h00	Lanche das 13h00	Lanche das 13h00
4 p.m. almoço	4 p.m. almoço	4 p.m. almoço	4 p.m. almoço	4 p.m. almoço	4 p.m. almoço	4 p.m. almoço
6 p.m. petisco	6 p.m. petisco	6 p.m. petisco	6 p.m. petisco	6 p.m. petisco	6 p.m. petisco	6 p.m. petisco
9 p.m. jantar	9 p.m. jantar	9 p.m. jantar	9 p.m. jantar	9 p.m. jantar	9 p.m. jantar	9 p.m. jantar

•  
••  
iii  
ti:  
C  
Z  
u



24-HOUR  
INTERMITTENT FASTING

Di

8 Mi

9 00

10

11 Sa

1!...---

E

,•  
"

v-

- 11

.....-:::

## **Capítulo 6 - Um Protocolo para Jejum Intermitente de 24 Horas**

Se a dieta 16:8 não for adequada para si, talvez queira considerar jejum de 24 horas. Isto é conhecido como o método Eat-Stop-Eat. Envolve um ou dois dias não consecutivos de jejum todas as semanas.

### **Introdução ao Método Eat-Stop-Eat**

Este método foi concebido por Brad Pilon, que escreveu um livro sobre esta forma de comer. A sua metodologia baseou-se na investigação canadiana sobre o efeito dos jejuns de curto prazo na saúde metabólica. A ideia por detrás do método de Pilon é reavaliar tudo o que se aprendeu sobre o tempo das refeições e a frequência das refeições.

Esta dieta é bastante fácil de implementar. Basta escolher um dia ou dois dias não consecutivos da semana em que não se come durante 24 horas. Pode comer normalmente nos outros

cinco ou seis dias. É aconselhável, no entanto, comer saudavelmente para obter os melhores resultados.

Embora pareça contra-intuitivo, com este jejum ainda estará a comer em todos os dias do calendário. Como é que isto funciona?

Imagine que decide jejuar a partir das 9 da manhã de segunda-feira até às 9 da manhã de terça-feira. Poderá então comer a sua última refeição na segunda-feira de manhã antes das 9 horas da manhã.

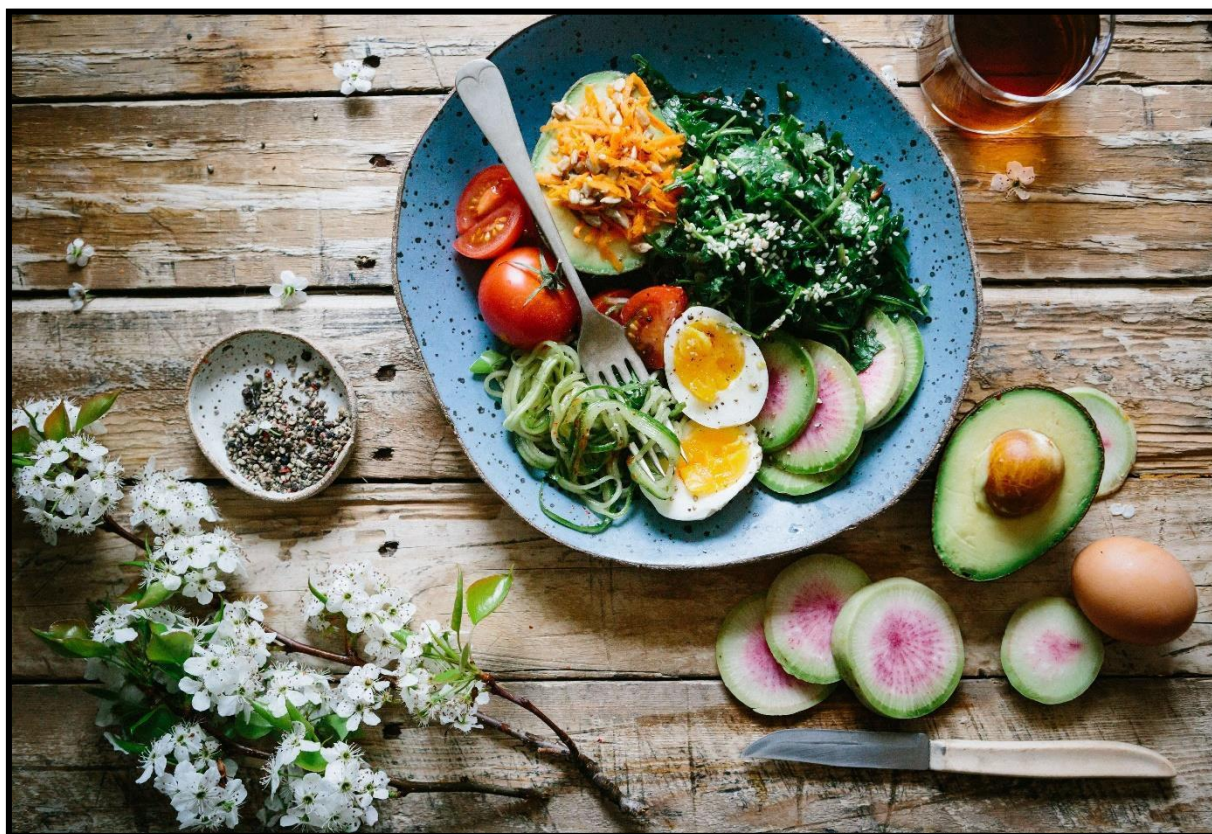
Durante as suas horas de jejum, deve permanecer bem hidratado. Beba muita água e outras bebidas sem calorias, como chá ou café não adoçado, sem leite.

## **Escolhendo os seus dias de jejum**

Se quiser experimentar o método Eat-Stop-Eat, terá de escolher os dias de jejum certos para si. Isto dependerá da escolha individual. Primeiro, terá de escolher se deseja jejuar durante um ou dois dias. Provavelmente, será mais fácil começar com um dia de jejum por semana. Quando estiver habituado, poderá aumentá-lo para dois dias semanais. No entanto, não exceda esse número de dias.

Algumas pessoas acham mais fácil jejuar no fim-de-semana porque não têm de se concentrar no trabalho. Outros preferem jejuar em

dias de trabalho, para que tenham distrações que os impeçam de pensar em comida. Terá de determinar as suas próprias preferências.



Lembre-se, no entanto, se optar por fazer dois dias de jejum, estes não podem ser consecutivos. Isto seria um período demasiado longo de jejum. Pode desejar espaçar os dois dias de jejum de forma bastante uniforme. Em alternativa, pode desejar espaçá-los com apenas um dia de intervalo e depois desfrutar de comer o resto da semana. Poderá ter de fazer experiências para encontrar o padrão certo para si.

# Um Horário Semanal

Estes são alguns exemplos de horários para o ajudar a planear os seus jejuns de 24 horas:

## Plano de refeição rápida de um dia

<b>Seg- Terça- feira</b>	<b>Terça- feira- Weds</b>	<b>Weds- Thurs</b>	<b>Quintas - Sex</b>	<b>Fri-Sat</b>	<b>Sat- Sol</b>	<b>Sun- Seg</b>
9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9h00 - 9h00 a.m. rápi do	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te

## Plano de refeições rápidas de dois dias

<b>Seg- Terça- feira</b>	<b>Terça- feira- Weds</b>	<b>Weds- Thurs</b>	<b>Quintas - Sex</b>	<b>Fri-Sat</b>	<b>Sat- Sol</b>	<b>Sun- Seg</b>
9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9h00 - 9h00 a.m. rápi do	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m. rápido	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te	9 da manhã - 9 a.m.  co  mer  normalmen te

Pode preferir começar o seu período de jejum numa hora anterior ou posterior do dia. Sugerimos as 9 da manhã - 9 da

manhã do dia seguinte. No entanto, poderá preferir as 7h00 - 7h00, ou mesmo o meio-dia ao meio-dia. Tem de escolher os horários certos para si, bem como os dias certos.

W  
I  
A.  
c(  
::C  
u

7

OUTROS TIPOS  
DE INTERMITENTE  
**RAPIDEZ**



## Capítulo 7 - Outros tipos de Jejum Intermitente

Embora o jejum intermitente de 24 horas e 16:8 sejam os dois tipos mais populares, existem vários outros. Aqui, vamos analisar mais de perto cinco outros tipos de regimes de jejum que várias pessoas seguem.

### **20:4 Jejum**

20:4 o jejum é por vezes chamado Dieta do Guerreiro. Foi uma das primeiras dietas a envolver o jejum intermitente. Tornada popular por Ori Hofmekler, um especialista em fitness, esta dieta envolve comer uma grande refeição à noite. Esta grande refeição tem lugar numa janela de quatro horas de refeições.

Durante as outras 20 horas do dia, apenas pequenas quantidades de vegetais e frutos crus podem ser consumidas. As escolhas alimentares para esta dieta devem ser saudáveis - semelhantes às da dieta Paleo. Eles

devem ser alimentos integrais não processados que não contêm ingredientes artificiais.



Um calendário para esta dieta parece-se com isto:

Seg	Terça-feira	Wed	Thurs	Sex	Sábado	Sol
Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes	Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes	Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes	Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes	Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes	Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes	Meia-noite - 4 p.m. - pequenas quantidades de fruta e legumes
16 p.m. - 8 p.m. - Refeição Grande	16h00 - 8h00 p.m. - Refeição Grande	16h00 - 8h00 p.m. - Refeição Grande	16h00 - 8h00 p.m. - Refeição Grande	16h00 - 8h00 p.m. - Refeição Grande	16h00 - 8h00 p.m. - Refeição Grande	16h00 - 8h00 p.m. - Refeição Grande
8 p.m. - meia-noite - rápido	8 p.m. - meia-noite - rápido	8 p.m. - meia-noite - rápido	8 p.m. - meia-noite - rápido	8 p.m. - meia-noite - rápido	8 p.m. - meia-noite - rápido	8 p.m. - meia-noite - rápido

## 5:2 Jejum

Esta forma popular de jejum intermitente envolve comer normalmente durante cinco dias por semana. Os restantes dois dias, as calorias devem ser limitadas a 500 - 600. Por vezes chamada de Dieta Rápida, esta forma de comer foi popularizada por Michael Mosley, um jornalista. Recomenda-se às mulheres que comam 500 calorias nos seus dias de jejum. Os homens podem comer 600 calorias nos seus dias de jejum.

Pode escolher quais os dois dias que prefere jejuar. Contudo, é

melhor se não forem consecutivos. Nesses dias, pode optar por

comer uma refeição ou duas pequenas refeições. Muitas pessoas preferem comer duas refeições de 250/300 calorias cada.

Este é um exemplo de calendário para esta forma de comer:

Seg	Terça-feira	Weds	Thurs	Sex	Sábado	Sol
Coma normal mente	Coma 500/600 calorias	Coma normal mente	Coma normal mente	Coma 500/600 calorias	Coma normal mente	Coma normal mente

## Jejum de 36-Horas

O plano rápido de 36 horas significa que estará em jejum durante um dia inteiro. Ao contrário do método Eat-Stop-Eat, não estará a comer algo todos os dias do calendário.

Se, por exemplo, terminar o jantar às 19 horas do primeiro dia, salta todas as refeições no segundo dia. Não comerá a sua refeição seguinte até ao dia 3 às 7 da manhã.

Há algumas evidências que sugerem que este tipo de período de jejum pode produzir um resultado mais rápido. Também pode ser benéfico para os diabéticos. No entanto, pode também ser mais problemático, uma vez que ficará por longos períodos sem

comida.

Um horário para este plano alimentar parece-se com isto:

Seg	Terça-feira	Weds	Thurs	Sex	Sábado	Sol
Meia-noite - 7 da manhã. Coma normal mente	Meia-noite - 7 da manhã. Rápido	Meia-noite - 7 da manhã. Rápido	Meia-noite - 7 da manhã. Coma normal mente	Meia-noite - 7 da manhã. Coma normal mente	Meia-noite - 7 da manhã. Coma normal mente	Meia-noite - 7 da manhã. Coma normal mente
7 da manhã - 7 p.m. Coma normal mente	7 da manhã - 7 p.m. Rápido	7 da manhã - 7 p.m. Coma normal mente	7 da manhã - 7 p.m. Coma normal mente	7 da manhã - 7 p.m. Coma normal mente	7 da manhã - 7 p.m. Coma normal mente	7 da manhã - 7 p.m. Coma normal mente
7 p.m. - meia-noite Rápido	7 p.m. - meia-noite Rápido	7 p.m. - meia-noite Coma normal mente	7 p.m. - meia-noite Coma normal mente	7 p.m. - meia-noite Coma normal mente	7 p.m. - meia-noite Coma normal mente	7 p.m. - meia-noite Coma normal mente

## Jejum de dia alternado

Esta forma de jejum significa que se jejua durante 24 horas completas todos os dias alternados. Algumas versões desta dieta IF permitem-lhe comer até 500 calorias num dia de jejum. Outras apenas lhe permitem ter bebidas sem calorias.

Esta não é a melhor opção para qualquer recém-chegado para o jejum intermitente. Vai-se para a cama com fome várias noites por semana. Isto é difícil de manter a longo prazo.

Um horário para esta forma de comer é semelhante a este:

Seg	Terça-feira	Weds	Thurs	Sex	Sábado	Sol
meia-noite-meia-noite Coma normalmente	Meia-noite-meia-noite Rápido	Meia-noite - meia-noite Coma normalmente	Meia-noite - meia-noite Rápido	Meia-noite - Meia-noite Coma normalmente	Meia-noite - Meia-noite Rápido	Meia-noite - meia-noite Coma normalmente

## Jejuns Alargados

Seguir o método 16:8 ou Eat-Stop-Eat é bastante simples. Algumas pessoas, no entanto, estão desejosas de levar os benefícios do jejum intermitente ao limite. Preferem fazer um jejum de 42 horas.

Isto implica jantar no dia 1, digamos às 18 horas. Todas as refeições seriam ignoradas no dia seguinte. No dia 3, tomaria então o seu pequeno-almoço ao meio-dia. Isto seria um tempo total de jejum de 42 horas.

Se experimentar esta forma de comer, não deve restringir a sua ingestão calórica durante a janela de comer.

É tecnicamente possível prolongar os jejuns por períodos de

tempo mais longos. De facto, o recorde mundial situa-se nos 382 dias. É claro que isso não é recomendado!

Algumas pessoas tentam jejuns de 7 a 14 dias, devido aos benefícios teóricos que se diz que proporcionam. Algumas pessoas dizem que um jejum de sete dias pode ajudar a prevenir o cancro. Outros dizem que um jejum mais longo promove a clareza mental. Estes benefícios não estão provados e são teóricos. É provavelmente melhor, portanto, ater-se a um dos planos experimentados e testados IF acima delineados.

# CHAPTER

# 8

## COMO MAXIMIZAR O SEU INTERMITENTE RESULTADOS DE JEJUM



## **Capítulo 8 - Como maximizar os seus resultados de Jejum Intermitente**

Está pronto para tentar o jejum intermitente? Quer o faça para a perda de peso ou para os outros benefícios, provavelmente irá querer maximizar os seus resultados.

Felizmente, há algumas coisas que pode fazer para obter o máximo benefício possível do seu regime alimentar. Aqui, damos uma vista de olhos a algumas coisas que pode tentar acelerar a sua perda de peso.

### **Exercício e Jejum Intermitente**

Há alguma investigação para mostrar que se se exercitar em jejum, há benefícios adicionais. Há um impacto no seu metabolismo e na bioquímica muscular. Isto está ligado à sua sensibilidade insulínica e ao seu nível de açúcar no sangue. Se

se exercitar enquanto

em jejum, o seu glicogénio (ou carboidratos armazenados) está esgotado. Isto significa que vai queimar mais gordura.

Para obter o melhor resultado, coma proteínas após o seu treino. Isto irá construir e manter os seus músculos. Também irá promover uma melhor recuperação. Deverá também acompanhar o treino de força com hidratos de carbono dentro de meia hora após o treino.

É sensato comer comida perto de qualquer sessão de exercício moderno ou de alta intensidade. Também deve beber muito mais água para se manter bem hidratado. Manter o seu nível de electrólito é importante. A água de coco pode ser útil para isto.

Pode sentir-se um pouco tonto ou tonto se fizer exercício enquanto estiver em jejum. Se experimentar isto, faça uma pausa. É importante ouvir o seu corpo. Se estiver a fazer um jejum mais longo, poderá encontrar exercícios suaves como pilates, yoga ou caminhadas são melhores. Eles ajudarão a queimar gordura sem o fazer sentir-se mal.

## **Escolhendo o regime certo para si**

Para maximizar os resultados do seu jejum intermitente, terá de escolher o regime certo. Como já viu, há vários

diferentes tipos de dieta de jejum intermitente. Nem todos são adequados para todos. É preciso encontrar uma que funcione bem para o seu estilo de vida e que facilite a sua vida.

Quando escolher o regime certo, manter-se-á fiel a ele a longo prazo. Portanto, aqui estão algumas perguntas a fazer a si próprio para o ajudar a escolher sabiamente.

Já está a comer de forma saudável?

O jejum é mais difícil se estiver actualmente a comer uma dieta americana padrão. Isto porque é de alto teor de carbono, cheio de açúcares e muito viciante. Se saltar directamente para o jejum extremo, irá sentir sintomas de abstinência de açúcar. Isto faz com que seja difícil manter a sua nova dieta.



Se costuma comer regularmente alimentos processados, tente começar com uma pequena janela de jejum. Entretanto, desintoxique a partir do açúcar e comece a comer de forma mais limpa. Pare de petiscar e introduza os alimentos integrais na sua dieta. Poderá então aumentar a janela de jejum, se necessário. Por outro lado, se já comer saudavelmente, pode começar com uma janela de jejum mais longa.

Conseguirá passar longos períodos sem comer?

Algumas pessoas são capazes de gerir o jejum durante um dia inteiro. Outras só conseguem gerir algumas horas. Talvez seja necessário fazer experiências. Concentre-se na forma como o

jejum o faz sentir. Se tiver dificuldade em jejuar

durante longos períodos, escolher um método como o das 5:2 ou 16:8. Se achar fácil, poderá optar imediatamente por um jejum de 36 horas.

Como é o seu horário?

É mais fácil de jejuar se estiver ocupado e distraído de pensar em comida. Se jejuar no trabalho ou enquanto estiver a trabalhar em algo, provavelmente sentirá menos fome. Se faz exercício, pode querer terminar o seu jejum logo após o exercício.

Se responder a estas perguntas, estará melhor colocado para escolher o regime mais adequado à sua vida e preferências. Isto dar-lhe-á as melhores hipóteses de sucesso.

## **Adicionando em Keto**

Alguns especialistas dizem que se combinar o jejum intermitente com a dieta keto, perderá mais peso. Então, o que é que isto implica?

A dieta keto (ou cetogénica) é uma forma específica de

alimentação em que a maioria das calorias provém de gorduras saudáveis. As restantes calorias são derivadas de proteínas. Muito poucos, ou nenhuns, carboidratos são consumidos nesta dieta.

Esta dieta pobre em hidratos de carbono e rica em gordura encoraja o seu corpo a queimar gordura, e não açúcares, para produzir energia. Se o seu corpo não tiver carboidratos suficientes para realizar actividades diárias, a gordura é decomposta pelo fígado. Produz cetonas e estas são depois utilizadas como combustível para a energia. O processo é conhecido como cetose. Daí o nome "keto".

Tal como o jejum intermitente, as dietas keto têm uma série de benefícios. Podem aumentar a perda de peso, reduzir o seu nível de açúcar no sangue e melhorar o seu funcionamento cerebral. Muitas pessoas dizem que ajuda a reduzir problemas como a diabetes e a obesidade.

Se combinar keto dieta com IF, a quantidade de tempo em que se está em cetose aumenta. Isto pode fazê-lo sentir-se mais enérgico, menos esfomeado e acelerar a sua perda de peso.

W  
I  
A.  
cC  
::C  
u

9

HOW TO GET  
COMEÇOU  
COM  
INTERMITENTE  
RAPIDEZ



## **Capítulo 9 - Como Começar com o Jejum Intermitente**

Se estiver convencido dos benefícios do jejum intermitente, precisará de saber como começar. Afinal de contas, embarcar em qualquer novo regime pode ser complicado. Então, como se pode começar da melhor forma possível? Aqui estão algumas dicas de topo.

### **Começando com um Regime menos Rigoroso**

Pode ser tentador tentar perder tanto peso quanto possível, começando com um longo jejum. No entanto, tenha em mente que esta pode não ser a melhor abordagem. Como já mencionámos, pode ser difícil jejuar durante longos períodos se nunca o tiver feito antes. Se estiver habituado a uma dieta de alimentos processados, ricos em hidratos de carbono e com alto teor de açúcar, terá dificuldades em jejuar durante 36 horas seguidas.

Se achar o seu primeiro jejum impossivelmente difícil, provavelmente vai adiar toda a ideia. Mesmo que não o seja, a probabilidade de se agarrar a ela por qualquer período de tempo é baixa.

É recomendado experimentar qualquer plano de jejum intermitente durante pelo menos um mês. Isto dar-lhe-á tempo suficiente para ver se está a funcionar para si ou não. Será muito difícil para alguém inexperiente aderir a um regime de jejum prolongado a longo prazo.

Por conseguinte, é melhor optar por um dos regimes menos rigorosos, para começar. A dieta 5:2 permite comer alguma comida todos os dias. De facto, pode comer as suas refeições regulares em cinco dias da semana. Os outros dois, ainda tem 500 ou 600 calorias com que brincar. Isto deve dar-lhe muitas opções, desde que faça escolhas saudáveis. Escolha sabiamente as suas refeições, e experimentará os benefícios sem nunca se sentir com fome.

Em alternativa, experimente o popular método 16:8. Durante uma grande parte do seu tempo de jejum, estará a dormir. Será então livre de comer o que quiser (dentro do razoável) durante a sua janela de 8 horas de jejum. Muitas pessoas gostam da liberdade que isto oferece. Quando se habituam ao jejum de 16 horas, acham esta forma de comer bastante simples.



Se quiser trabalhar até jejuns mais longos uma vez habituado ao jejum, pode fazê-lo. No entanto, muitas pessoas continuam a seguir o seu plano inicial a longo prazo e experimentam bons resultados .

## **Hidratação permanente**

Qualquer que seja o tipo de plano de jejum intermitente que se tente, é preciso permanecer bem hidratado. O jejum refere-se apenas a alimentos e bebidas que contenham calorias. Não significa que não se possa ter água e outras bebidas sem calorias. De facto, deve beber mais!

Ficar hidratado garantirá que as toxinas possam ser enxaguadas eficazmente do seu corpo. Isto irá ajudar a promover os seus objectivos de perda de peso e bem-estar. Também o ajudará a manter-se saudável de outras formas. A sua pele será mais saudável. Os seus hábitos intestinais serão mais regulares. Evitará também dores de cabeça e outros problemas associados à desidratação.

Beber bebidas sem calorias durante a sua janela de jejum também pode ajudar a evitar que se sinta com fome. Muitas vezes, pensamos que temos fome, mas em vez disso temos sede. Se beber um copo de água quando começar a sentir fome, continuará a jejuar por mais tempo.

## **Experimente      Experimentar      diferentes padrões de alimentação**

Sugerimos alguns calendários de refeições acima, no entanto isso não significa que tenha de se cingir a eles. Os dias e horários que sugerimos são apenas exemplos. Eles podem não funcionar para si. Necessita de escolher os dias e padrões de alimentação adequados ao seu estilo de vida, preferências e necessidades.

Talvez prefira começar a comer assim que se levantar e depois ter a sua última refeição mais cedo. Ou talvez quebrar o jejum no início da tarde e ter uma última refeição pouco antes de se deitar é melhor.

Pode preferir jejuar ao fim-de-semana para não precisar de se preocupar em sentir-se cansado no trabalho. Ou jejuar num dia de semana pode ser o ideal para si, para que tenha distrações.

Não existe um único plano IF perfeito para todos. Isso significa que talvez seja necessário fazer um pouco de experimentação. Pesar os prós e os contras de todos os regimes que sugerimos. Pense em qual deles se sente mais atraído e experimente-o. É melhor tentar dar-lhe um mês para ver como funciona bem para si. Se estiver a ter problemas, é altura de voltar à prancheta de desenho. Experimente um regime de jejum intermitente diferente para ver se isso se adequa melhor ao seu estilo de vida. Ou mova um pouco as suas janelas de comer para ver se se torna mais controlável.

Não tenha medo de experimentar - afinal de contas, a experimentação pode ser a chave do sucesso.

D  
I  
C  
...C  
u

10

ENDEREÇANDO  
COMUM  
PERGUNTAS



## **Capítulo 10 - Abordagem de questões comuns**

Quando estiver interessado em iniciar um jejum intermitente, vai querer toda a informação de que necessita na ponta dos dedos. Embora tenhamos abordado todos os pontos-chave nos primeiros nove capítulos, há mais algumas perguntas a responder.

Aqui, abordamos algumas das questões mais comuns sobre o jejum intermitente. Esperamos que as respostas o ajudem a tomar uma decisão final sobre se o SE poderia ser adequado para si. Deverá também ajudá-lo a começar com o seu novo estilo de vida.

### **Exercício e Jejum**

Muitas pessoas interrogam-se se poderão continuar a fazer exercício se estiverem a jejuar. Na maioria dos casos, o jejum

intermitente não o impedirá de fazer exercício a longo prazo.  
Pode demorar um pouco de tempo,

no entanto, para se ajustar ao seu novo regime. Algumas pessoas que seguem este estilo de vida até acham que são mais enérgicas enquanto jejuam!

Algumas pessoas preocupam-se de perder músculo se jejuarem. Isto é algo que constitui um perigo com qualquer dieta. No entanto, é possível evitar que isto aconteça. Se comer muitas proteínas na sua janela de alimentação e fizer treino de resistência regular, deverá ficar bem.

É aconselhável fazer exercício no final do seu período de jejum. Normalmente, sentir-se-á com fome cerca de 30 minutos depois de terminar o seu trabalho. Se quebrar o seu jejum nesse momento, sentir-se-á satisfeito.

## **O que deve comer durante a sua Janela de Alimentação?**

Quando se segue um estilo de vida IF, não há restrições sobre o que se pode comer na janela de alimentação. É por isso que é tão diferente de outras formas de alimentação. Não está restringido a quantidades ou tipos de alimentos específicos. No entanto, é sensato lembrar que ainda deve fazer escolhas

saudáveis. Se se esforçar demasiado regularmente, não verá os benefícios do IF.

A melhor solução é comer uma dieta equilibrada na sua janela de alimentação. Isto irá ajudá-lo a manter o seu nível de energia enquanto ainda está a perder peso. Alimentos que são densos em nutrientes como sementes, feijão, nozes, cereais integrais, vegetais e frutas são boas escolhas. Deve também consumir muita proteína magra.

Há certos alimentos que são especialmente benéficos se se seguir esta forma de comer:

- Abacates - sim, são ricos em calorias. No entanto, são embalados com gorduras monoinsaturadas. Isto torna-os muito saciantes. Se adicionar meio abacate à sua refeição vai sentir-se muito mais cheio.
- Peixe - deve tentar comer um mínimo de 8 onças de peixe por semana. O peixe é embalado com proteínas, gorduras saudáveis e vitamina D. Também é bom para a saúde do seu cérebro.
- Vegetais crucíferos - alimentos como couve-flor, couve-de-bruxelas e brócolos são boas escolhas. São embalados com fibra para ajudar a evitar a obstipação e a sentir-se mais cheio.
- Batatas - muitas pessoas preocupam-se que as batatas são más para si. No entanto, são muito satisfatórias e vão mantê-lo cheio por mais tempo.

- Leguminosas e feijões - embora estes sejam hidratos de carbono, são calorias baixas e dão muita energia. São também embalados com proteínas e fibras.
- Probióticos - comer alimentos ricos em probióticos como chucrute, kefir e kombuchá ajuda a manter o seu intestino feliz. Isto irá ajudá-lo a evitar problemas estomacais quando se estiver a adaptar a esta dieta.
- Bagas - morangos, mirtilos e outros são embalados com nutrientes como a vitamina C. São também ricos em flavonóides - algo que é conhecido por aumentar a perda de peso.
- Ovos - cada ovo tem uma enorme quantidade de 6 gramas de proteína. Simples e rápidos de cozinhar, os ovos fazem-nos sentir cheios.
- Nozes - sim, as nozes são altas em calorias. No entanto, estão repletas de gordura polinsaturada que o ajuda a sentir-se cheio.
- Grãos inteiros - sim, os grãos inteiros também são hidratos de carbono! No entanto, estão cheios de proteínas e fibras. Não é preciso comer muito para se sentir cheio durante mais tempo. Um estudo demonstrou até que comer cereais integrais pode impulsionar o seu metabolismo.

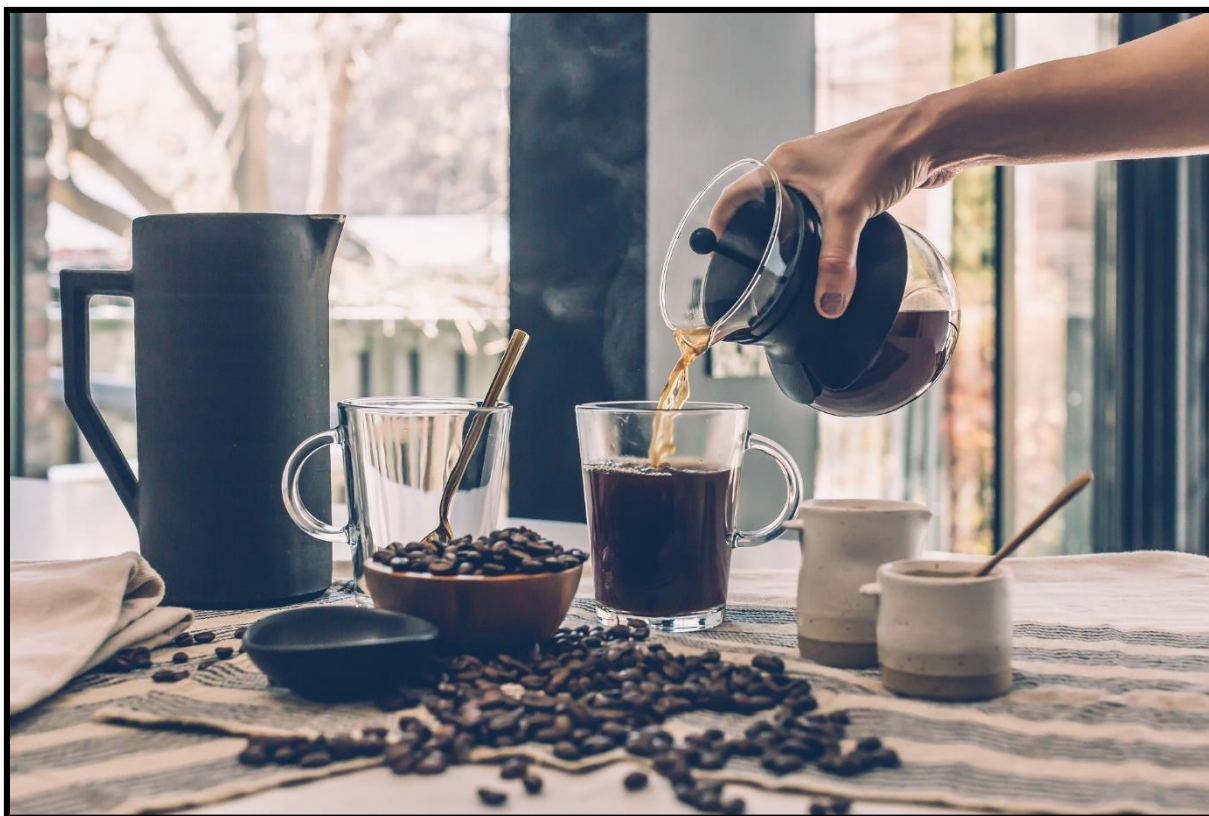
## **O que pode ter no seu período de jejum?**

Assim, sabe o que pode comer na sua janela de comer. O que pode ter no seu período de jejum? A resposta depende de qual o jejum que está a fazer.

Se estiver a fazer a dieta 5:2, pode comer até 500 ou 600 calorias nos seus dias de jejum. Obviamente, isso é bastante restritivo. Assim, pode maximizar a quantidade que pode comer, incluindo muitos alimentos de baixo teor calórico e alto teor de nutrientes. Os legumes e frutas são os alimentos básicos dos seus dias de jejum.

Se estiver a fazer algum dos outros métodos de jejum, não pode comer alimentos sólidos de todo. Também não pode tomar quaisquer bebidas que contenham calorias. Felizmente, no entanto, há muitas bebidas que pode ter de se manter hidratado.

É óbvio que deve ter muita água na sua janela de jejum. Água com gás e água parada são ambas óptimas. Se desejar, pode adicionar um aperto de limão ou limão para um pouco mais de sabor. Pode também adicionar mais sabor com algumas fatias de laranja ou pepino. No entanto, não se pode adicionar nenhum intensificador artificialmente adoçado. Estes podem danificar o seu jejum.



Outra boa bebida para o seu período de jejum é o café preto. Não contém calorias e não afectará os seus níveis de insulina. Pode tomar café descafeinado ou normal, mas não adicionar leite ou edulcorantes. Se quiser mais sabor, tente adicionar canela ou outras especiarias. Algumas pessoas dizem que o café preto poderia aumentar os benefícios do IF.

A cafeína pode apoiar a produção de cetonas. Pode também ajudar a suportar um nível saudável de açúcar no sangue a longo prazo. Uma nota de aviso, no entanto. Algumas pessoas descobrem que se beberem café durante o jejum, ficam com o estômago perturbado ou com o coração acelerado. Você

pode ter de ter o cuidado de controlar como se sente se beber café preto.

Se estiver em jejum por 24 horas ou mais, experimente caldo de legumes ou de ossos. No entanto, não use cubos de caldo de carne ou caldo enlatado. Está cheio de conservantes e sabores artificiais que irão danificar o seu jejum. Faça-o em casa para obter os melhores resultados.

O chá também o pode ajudar a sentir-se cheio. Pode beber qualquer tipo de chá na sua janela de jejum. Oolong, preto, verde e chá de ervas estão todos bem. O chá também ajuda a melhorar o seu jejum, apoiando a saúde celular e intestinal, assim como o equilíbrio probiótico. O chá verde é especialmente bom para gerir o peso e ajudá-lo a sentir-se cheio.

O vinagre de cidra de maçã oferece muitos benefícios para a saúde. Pode acrescentar isto à lista de coisas que pode ter durante o seu período de jejum. Apoiará o seu nível de açúcar no sangue e a sua digestão. Pode mesmo aumentar os resultados do seu jejum.

Há, no entanto, algumas bebidas que é preciso evitar enquanto se está em jejum. Talvez não se aperceba que os refrigerantes "zero-calorie" podem quebrar o seu jejum. Embora os

refrigerantes dietéticos tecnicamente não tenham calorias, demonstraram inibir os efeitos positivos do jejum. Isto é porque obtêm o seu doce sabor do aspartame ou outro

edulcorantes artificiais. Estes despoletam a sua resposta à insulina. Deve, portanto, evitar bebê-los na sua janela rápida.

Muitas pessoas perguntam se podem ter água de coco ou leite de amêndoa no seu período rápido. Embora ambas sejam opções saudáveis com benefícios para o seu bem-estar, elas contêm muito açúcar. Uma vez que o açúcar é um hidrato de carbono, já não estará em jejum se o consumir. Não deve beber estas bebidas no seu período de jejum.

Uma questão muito comum é se é possível beber álcool se se estiver a fazer uma dieta IF. É importante limitar o seu consumo de álcool à sua janela de alimentação. Isto porque a maioria das bebidas alcoólicas contém muitas calorias e açúcar. Portanto, bebê-las irá quebrar o seu jejum. Além disso, o álcool terá mais efeito sobre si se tiver o estômago vazio. Mesmo um único copo de vinho pode fazer-lhe sentir mal!

## **As crianças podem experimentar o Jejum Intermitente?**

Não há provas específicas para dizer se é seguro para as crianças tentarem ou não o jejum intermitente. Alguns peritos

dizem que é perfeitamente seguro, especialmente para aqueles que já estão com excesso de peso.

Outros dizem que é uma má ideia, uma vez que as crianças estão a atravessar um período de crescimento rápido. Elas precisam de calorias suficientes para apoiar o seu desenvolvimento e crescimento. As crianças precisam de comer proteínas, vitaminas e minerais suficientes. Se não se fartarem, podem ficar doentes. É provavelmente sensato falar com um médico antes de colocar uma criança numa dieta IF.

## **Será o jejum insalubre?**

É natural que as pessoas se perguntem se o jejum não é saudável. Aqueles que exaltam as virtudes de dietas mais tradicionais dizem que o jejum pode abrandar o seu metabolismo. Isto poderia levar a engordar, e não a perder peso. Por isso, dizem, o jejum não é saudável.

No entanto, este não é de todo o caso. Há séculos que as pessoas jejuam sem quaisquer efeitos nocivos. Estudos realizados sobre pessoas durante o Ramadão mostraram que o jejum prolongado não causa problemas de saúde para a maioria das pessoas.

Há, no entanto, algumas questões a ter em conta. O jejum não é

para todos. Algumas pessoas têm dificuldade em encaixá-lo nas suas vidas. Lutam para manter este estilo de vida por longos períodos. Podem ter dificuldade em integrar-se na socialização, no trabalho e no exercício em torno de

janelas de jejum. Isto pode levar a um horário alimentar inconsistente que pode ter consequências pouco saudáveis.

Há algumas outras questões a considerar também. Algumas pessoas que tentam SE começam a perder o contacto com os sinais que lhes dizem que estão cheias e esfomeadas. Isto pode tornar difícil aderir ao SE a longo prazo sem desenvolver um distúrbio alimentar.

Algumas pessoas que são propensas a distúrbios alimentares tornam-se obcecadas pela comida e pela alimentação. Algumas bebem durante a sua janela de comer. Outras empurram cada vez mais o seu jejum e fixam-se com a falta de comer. É por isso importante abordar SE com cautela se tiver um historial de desordem alimentar.

No entanto, em geral, SE não for apenas doentio, pode ser positivamente bom para si. Pode ajudá-lo a gerir eficazmente o seu peso e a evitar a obesidade. Pode melhorar o seu metabolismo e a sua resistência insulínica. Pode também diminuir a sua inflamação e impulsionar a sua reparação celular, bem como apoiar um tracto gastrointestinal mais saudável.

## Conclusão

Agora conhece os benefícios e possíveis problemas associados ao jejum intermitente. Se estiver pronto para o experimentar, este livro deverá dizer-lhe tudo o que precisa de saber para começar.

Identificar porque quer tentar o jejum intermitente. Pode querer perder peso ou melhorar a sua saúde. Pode apenas querer ver se isso o faz sentir-se mais concentrado e enérgico. Se souber quais os benefícios que gostaria de ver, estará numa melhor posição para o sucesso. Também será capaz de dar prioridade à estratégia e aos alimentos que serão os melhores para os seus objectivos.

Como já viu neste livro, há vários planos diferentes de IF para escolher. Terá de considerar qual deles é o mais adequado para si. Poderá preferir uma abordagem diária com algo como a dieta 16:8. Alternativamente, um plano semanal como o jejum de um dia alternativo ou 5:2 pode ser-lhe mais adequado.

Terá de considerar a sua agenda e as suas preferências pessoais.

Pense nas horas em que se levanta e vai para a cama. Quando tende a ficar com fome? Quão ocupado está durante o seu

dia? Fazes exercício? As respostas a estas perguntas irão ajudá-lo a escolher a sua janela de alimentação.

Se o jejum intermitente vai ser bem sucedido para si, precisa de trabalhar eficazmente em torno do seu estilo de vida. Precisa de ter a certeza de que consegue manter a sua dieta a longo prazo. Só o conseguirá fazer se se adequar às suas necessidades. Lembre-se que o jejum intermitente deve facilitar-lhe a vida, não dificultar-lhe a vida. Se for demasiado difícil de seguir, desistirá demasiado depressa. Deve tentar seguir a dieta durante um mínimo de um mês para ver se está a funcionar para si.

Quando se consegue um jejum intermitente correcto, deve colher os benefícios rapidamente. Não só deve perder peso, como também deve sentir-se mais enérgico e saudável. Sentir-se-á mais concentrado e experimentará uma riqueza de benefícios em termos de saúde e bem-estar. Desde uma probabilidade reduzida de desenvolver diabetes até uma vida potencialmente mais longa, as vantagens são numerosas.

Então, de que é que está à espera? Está na hora de fazer uma tentativa de jejum intermitente. Com certeza que vai experimentar os benefícios!