



Be In Balance  
Fitness & Wellness Club



# E-BOOK

## JEJUM INTERMITENTE

UMA DIETA? UM MILAGRE NA  
PERDA DE PESO? SAIBA TUDO!



# 01

## O QUE É O JEJUM INTERMITENTE?

Não se deixe enganar: o jejum intermitente não é uma “dieta”! A base de uma dieta implica a ingestão de alimentos e/ou bebidas, o que não acontece durante os períodos de Jejum Intermitente.

O Jejum Intermitente consiste em ciclos entre os períodos de ingestão e períodos de jejum. O objetivo desta prática consiste na limpeza, desintoxicação e purificação do organismo. Esta prática já é bastante antiga e muito utilizada como um método de envelhecimento saudável. Atualmente, associa-se o Jejum Intermitente a um método de emagrecimento, o que é errado. O estilo de vida com base no jejum pode resultar numa perda de peso devido ao déficit calórico induzido (uma vez que passa a comer menos vezes ao dia), mas lembre-se: comer menos não significa comer melhor!

Este e-book tem como objetivo clarificar este tema, cada vez mais praticado. As evidências e as provas científicas relativamente ao poder e efeitos benéficos na saúde são claras e aparentemente irrefutáveis, mas não o confunda com o "milagre da perda de peso".



# O QUE ACONTECE QUANDO FICAMOS SEM COMER?

02



À MEDIDA QUE OS PERÍODOS DE JEJUM AUMENTAM, OS EFEITOS NO CORPO VÃO SENDO PROGRESSIVAMENTE DIFERENTES.

# CATEGORIAS DO JEJUM

03

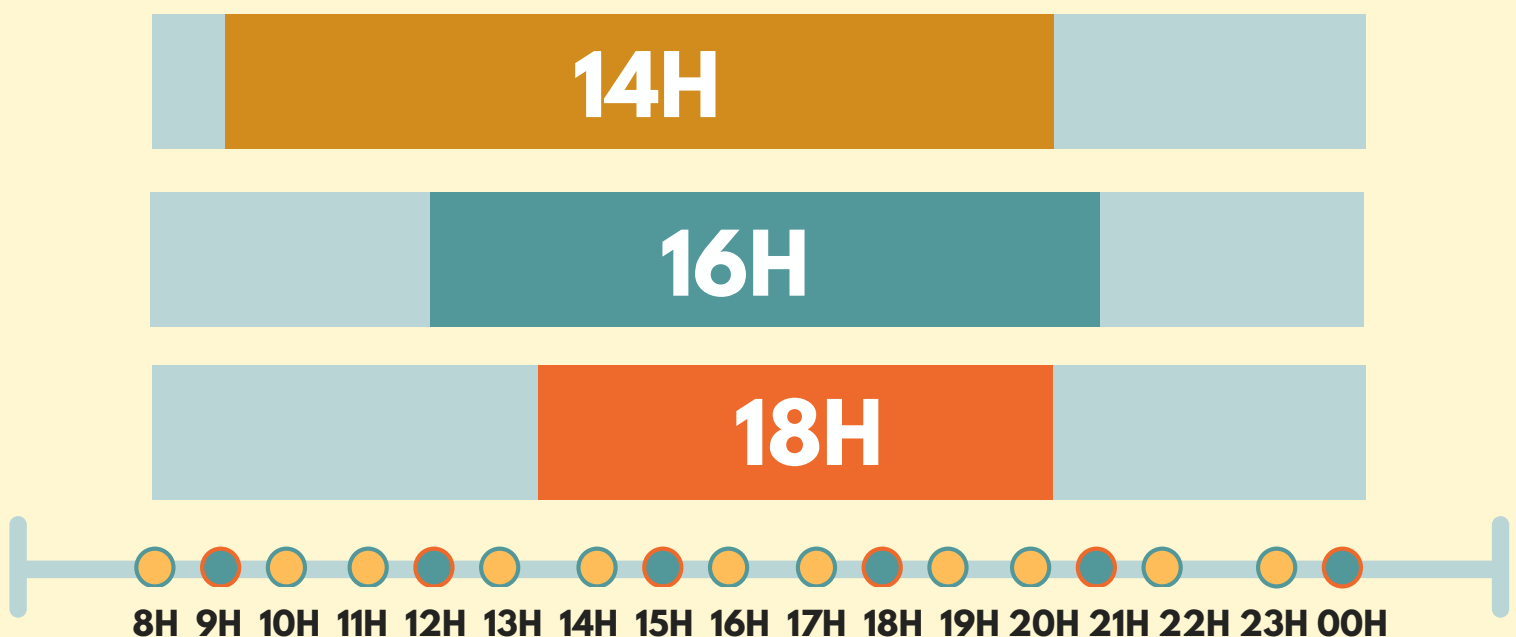
No mundo do Jejum Intermitente existem vários esquemas possíveis, que podem ir desde as 14 horas sem comer até períodos maiores, como é o caso do jejum de 24, 48 ou mais horas.

## COMO ESCOLHER A CATEGORIA?

A adoção da categoria de Jejum Intermitente deve basear-se em vários fatores sociasi/individuais e de saúde:.

- Adaptação à rotina/dia-a-dia;
- Objetivo pretendido;
- Hábitos e costumes familiares;
- Impacto familiar;
- Horário das refeições;
- História clínica.

## CATEGORIAS DE JEJUM MAIS FREQUENTES:



PERÍODO DE JEJUM- 18/16 OU 14H

03



# 04

## REFEIÇÕES: 18H/16H/14H

### 14H

Nesta categoria de Jejum a alimentação é permitida dentro de uma janela de 10 horas.

#### EXEMPLO:

- Pequeno-almoço: 9:00h
- Lanche: 17:00h
- Jantar: 20:00h

### 16H

Nesta categoria de Jejum a alimentação é permitida dentro de uma janela de 8 horas.

#### EXEMPLO:

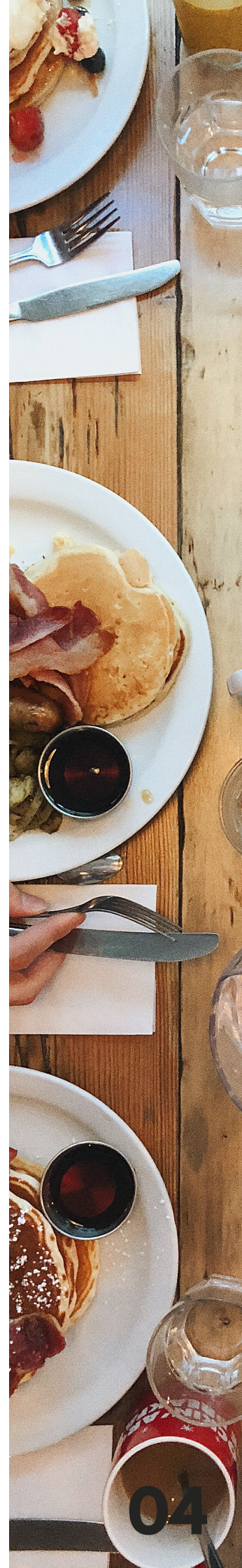
- Almoço: 12:00h
- Lanche: 17:00h
- Jantar: 21:00h

### 18H

Nesta categoria de Jejum a alimentação é permitida dentro de uma janela de 6 horas.

#### EXEMPLO:

- Almoço: 13:30h
- Lanche: 17:00h
- Jantar: 20:00h



# O QUE POSSO COMER DURANTE O JEJUM?

05

O estado de Jejum implica, precisamente, a abstenção à ingestão de alimentos. No entanto, durante este período longo do dia, são permitidas algumas bebidas, combinadas com alguns ingredientes.

## PERMITIDO:

ÁGUA  
CAFÉ  
CHÁS  
CALDOS DE OSSOS  
DESCAFEÍNADO  
ESPECIARIAS  
GENGIBRE  
CALDO DE LEGUMES (ÁGUA  
DE COZEDURA DOS MESMOS)  
SAL DOS HIMALAIAS E FLOR  
DE SAL

## PROIBIDO:

ADOÇANTES  
AÇÚCARES  
MEL  
GELEIAS



05



# 06

## CONTRA- - INDICAÇÕES

### PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS:

Se tem alguma doença crônica como Hipertensão Arterial, Diabetes, etc. recorra a um profissional de saúde. O jejum intermitente poderá não ser a melhor estratégia nutricional e poderá trazer consequências para a sua saúde.

### GESTANTES E LACTENTES:

A mulher grávida ou lactente apresenta necessidades energéticas superiores, podendo o Jejum Intermitente levar a carências nutricionais.

### CRIANÇAS, ADOLESCENTES E IDOSOS:

As crianças e adolescentes são um grupo populacional em fase de crescimento, com necessidades energéticas e nutricionais muito específicas; a perda de massa muscular é muito comum nos idosos, sendo o Jejum Intermitente uma prática que prolonga longos períodos sem comer, podendo agravar este processo natural do envelhecimento





Be In Balance  
Fitness & Wellness Club

**FICOU COM DÚVIDAS?**  
**CONTACTE-NOS!**

