

# Protocolos de adaptação ao Jejum Intermítente

Sérgio Yamaguchi

# **Protocolo 1 de adaptação ao Jejum Intermítente**

## **Semana 1**

- 5 dias na semana realizando o protocolo 12/12
  - Exemplos

Pare de comer às 19h e retome às 7h do outro dia

Pare de comer às 20h e retome às 8h do outro dia

Pare de comer às 21h e retome às 9h do outro dia

- Refeição 1: Gordura + proteína
- Refeição 2: Fibra + proteína + carboidrato
- Refeição 3: Gordura + proteína
- Refeição 4: Fibras + carboidrato + proteína + gordura

## **Semana 2**

- 5 dias na semana realizando o protocolo 12/12
- Prestar atenção ao jantar: estar distante cerca de 2h do horário de dormir

- Refeição 1: Gordura + proteína
- Refeição 2: Fibra + proteína + carboidrato
- Refeição 3: Gordura + proteína
- Refeição 4: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

Segunda
12/12
Terça
12/12
Quarta
12/12
Quinta
12/12
Sexta
12/12
Sábado
-
Domingo
-

Segunda
12/12
Terça
12/12
Quarta
12/12
Quinta
12/12
Sexta
12/12
Sábado
-
Domingo
-

## **Semana 3**

- 5 dias na semana realizando o protocolo 14/10

- Exemplos

Pare de comer às 20h e retome às 10h do outro dia

Pare de comer às 22h e retome às 12h do outro dia

- Refeição 1: Fibra + proteína + gordura
- Refeição 2: Carboidrato + proteína
- Refeição 3: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

## **Semana 4**

- 5 dias na semana realizando o protocolo 16/8

- Exemplos

Pare de comer às 20h e retome às 12h do outro dia

Pare de comer às 22h e retome às 14h do outro dia

- Refeição 1: Fibras + proteína + gordura
- Refeição 2: Carboidrato + proteína OU gordura + proteína
- Refeição 3: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

Segunda	Segunda
14/10	16/8
Terça	Terça
14/10	16/8
Quarta	Quarta
14/10	16/8
Quinta	Quinta
14/10	16/8
Sexta	Sexta
14/10	16/8
Sábado	Sábado
-	-
Domingo	Domingo
-	-

# **Protocolo 2 de adaptação ao Jejum Intermítente**

## **Semana 1**

- 3 dias alternados da semana realizando o protocolo 14/10
  - Exemplos
    - Pare de comer às 21h e retome às 11h do outro dia
    - Pare de comer às 22h e retome às 12h do outro dia
  - Refeição 1: Fibra + proteína + gordura
  - Refeição 2: Carboidrato + proteína
  - Refeição 3: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

## **Semana 2**

- 3-5 dias da semana realizando o protocolo 14/10
  - Refeição 1: Fibra + proteína + gordura
  - Refeição 2: Carboidrato + proteína
  - Refeição 3: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

Segunda	Segunda
14/10	14/10
Terça	Terça
-	14/10
Quarta	Quarta
14/10	14/10
Quinta	Quinta
-	14/10
Sexta	Sexta
14/10	14/10
Sábado	Sábado
-	-
Domingo	Domingo
-	-

## **Semana 3**

- 3 dias da semana realizando o protocolo 16/8

- Exemplos

- Pare de comer às 20h e retome às 12h do outro dia

- Pare de comer às 22h e retome às 14h do outro dia

- Refeição 1: Fibra + proteína + gordura
- Refeição 2: Carboidrato + proteína OU gordura + proteína
- Refeição 3: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

## **Semana 4**

- 3-5 dias da semana realizando o protocolo 16/8

- Refeição 1: Fibra + proteína + gordura
- Refeição 2: Carboidrato + proteína OU gordura + proteína
- Refeição 3: Fibra + carboidrato + proteína + gordura

Segunda	Segunda
16/8	16/8
Terça	Terça
-	16/8
Quarta	Quarta
16/8	16/8
Quinta	Quinta
-	16/8
Sexta	Sexta
16/8	16/8
Sábado	Sábado
-	-
Domingo	Domingo
-	-