

Protocolos de adaptação ao Jejum Intermitente

Sérgio Yamaguchi

Protocolo 1 de adaptação ao Jejum Intermitente

Semana 1

- 5 dias na semana realizando o protocolo 12/12
 - Exemplos
 - Pare de comer as 19h e retome às 7h do outro dia
 - Pare de comer as 20h e retome às 8h do outro dia
 - Pare de comer as 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 as 20h e retome às 10h do outro dia
 - Pare de comer as 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 as 20h e retome às 12h do outro dia
 - Pare de comer as 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
14/10
Terça
14/10
Quarta
14/10
Quinta
14/10
Sexta
14/10
Sábado
-
Domingo
-

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

Protocolo 2 de adaptação ao Jejum Intermitente

Semana 1

- 3 dias alternados da semana realizando o protocolo 14/10
 - Exemplos
 - Pare de comer as 21h e retome às 11h do outro dia
 - Pare de comer as 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
14/10
Terça
-
Quarta
14/10
Quinta
-
Sexta
14/10
Sábado
-
Domingo
-

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

Semana 3

- 3 dias da semana realizando o protocolo 16/8
 - Exemplos
 - Pare de comer as 20h e retome às 12h do outro dia
 - Pare de comer as 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
16/8
Terça
-
Quarta
16/8
Quinta
-
Sexta
16/8
Sábado
-
Domingo
-

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