



Dopamine Neurohacking

Manual do Jejum Dopaminérgico

Dr. Sérgio Yamaguchi
CRM 235563 SP



Disclaimer

Este e-book foi escrito para fornecer informações sobre autoajuda. Todo o esforço tem sido feito para tornar este e-book o mais sucinto e preciso possível. Entretanto, podem haver erros na tipografia ou, até mesmo, no conteúdo. Portanto, este e-book deve ser utilizado como um guia e não como a fonte final de informações de autoajuda.

O objetivo deste e-book é educar. O autor não garante que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não se responsabiliza por quaisquer erros ou omissões. O autor não terá qualquer responsabilidade ou obrigação perante qualquer pessoa ou entidade com respeito a qualquer perda ou dano supostamente causado (direta ou indiretamente) por este e-book.

Este livro não é, de forma alguma, um manual médico.

A disponibilidade desse livro está baseada no completo entendimento do qual não oferece nenhum tipo de prescrição médica ou de qualquer outra área. Todas as informações contidas aqui vão ajudá-lo a repensar e a fundamentar suas decisões sobre a sua saúde, a sua mentalidade, a sua nutrição, a sua produtividade e o seu sono.

Qualquer tratamento prescrito por seu médico deve ser seguido, pois a intenção desta obra não é substituir qualquer protocolo. Caso tenha ou possa ter qualquer problema médico, procure assistência médica especializada e qualificada.

Sobre o Autor

Sérgio Yamaguchi é Médico, Biohacker, Empresário, Professor, Palestrante e Desenvolvedor de diversos Suplementos e Nootrópicos de marcas renomadas vendidas no Brasil.

Sua experiência com o Biohacking vem desde 2015, onde ele aprendeu primeiramente a lutar com uma condição que inicialmente o limitara: O Autismo.

Desde então, Sérgio Yamaguchi conseguiu compreender que não existe nada que possa nos limitar, apenas nós mesmos com nossa própria ignorância. E o Sérgio vem para mostrar que o Biohacking veio para poder mudar a vida de todos, pois o conhecimento liberta.

Além disso, ele também vem ajudando milhares de pessoas em suas redes sociais, além de ter desenvolvido e-books, cursos e mentorias ao longo desses anos, somando-se mais de 20 mil alunos espalhados por todos os lugares do mundo.



Sumário

Introdução	06
Dopamina: A grande molécula	08
Excesso de Dopamina e suas consequências	11
Jejum de Dopamina - Reestruturação Neural	14
Benefícios do Jejum de Dopamina	15
Mitos e Verdades sobre Jejum de Dopamina	19
Como realizar o Jejum de Dopamina?	22
Alimentos e Hábitos vs Dopamina	25
Exercício Físico vs Dopamina	31
Tipos de Jejum de Dopamina	34
Protocolos de Jejum de Dopamina	36
Conclusão	41

Introdução



Introdução

Entendendo um pouco mais sobre alimentação

A alimentação é um aspecto fundamental da vida humana, já que é por meio dela que fornecemos ao nosso organismo os nutrientes necessários para o seu funcionamento adequado. No entanto, nem todos os alimentos são iguais e uma alimentação desequilibrada pode resultar em problemas de saúde a curto e longo prazo.

Uma alimentação saudável é aquela que é composta por alimentos nutritivos e variados, capazes de fornecer ao corpo os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento. Além disso, uma dieta equilibrada é capaz de prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras.

O consumo de frutas, legumes, verduras, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis é essencial para manter uma alimentação saudável. Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Além disso, o consumo adequado de água é fundamental para manter o corpo hidratado e favorecer o bom funcionamento dos órgãos e sistemas.

Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcar, gorduras saturadas e sal, pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, diabetes e hipertensão arterial. Esses alimentos têm pouca ou nenhuma qualidade nutricional, e seu consumo deve ser reduzido ao máximo possível.

A adoção de uma alimentação saudável não se trata apenas de uma escolha individual, mas sim de um direito fundamental de todos os indivíduos. O acesso a alimentos saudáveis e nutritivos deve ser uma prioridade das políticas públicas de saúde, já que uma alimentação equilibrada é um dos principais pilares da saúde e do bem-estar.



Dopamina: A grande molécula



Dopamina: A grande molécula

A dopamina é um neurotransmissor que desempenha um papel importante no cérebro humano. É um produto químico natural que o cérebro usa para enviar mensagens entre os neurônios. Ela é produzida nas células nervosas do cérebro, principalmente no núcleo accumbens, na substância negra e no hipotálamo.

A dopamina é conhecida como o neurotransmissor da recompensa, do prazer e da motivação. Ela é liberada em resposta a experiências prazerosas, como comer uma refeição saborosa, ter relações sexuais, receber elogios ou obter sucesso em uma tarefa.

A dopamina também está envolvida em vários processos biológicos, incluindo o controle do movimento, a regulação da pressão arterial e a produção de leite em mulheres lactantes.

No cérebro, a dopamina funciona como um mensageiro químico que transmite sinais de uma célula nervosa para outra. Ela se liga a receptores de dopamina nas células nervosas, desencadeando uma série de eventos que podem alterar a atividade elétrica e a comunicação entre as células nervosas.

A dopamina tem um papel importante na regulação do humor, da motivação e da recompensa. Ela ajuda a regular o humor, reduzindo os sentimentos de tristeza e ansiedade e aumentando a sensação de bem-estar. Ela também está envolvida na motivação, estimulando a busca por recompensas e incentivando o comportamento positivo.



Além disso, a dopamina tem um papel fundamental na regulação da recompensa. Quando algo prazeroso acontece, a dopamina é liberada no cérebro, criando uma sensação de prazer e satisfação. Isso estimula o comportamento que levou à recompensa e aumenta a probabilidade de repetição do comportamento no futuro.

No entanto, o excesso de dopamina pode levar a problemas de saúde mental e física. Quando há um desequilíbrio na produção de dopamina, pode ocorrer a dependência de substâncias, transtornos de ansiedade e depressão. Por isso, é importante manter a produção de dopamina equilibrada para garantir uma boa saúde mental e física.

Excesso de Dopamina e suas consequências



Excesso de Dopamina e suas consequências

O excesso de dopamina no cérebro pode ter efeitos negativos significativos na saúde mental e física. Quando há um desequilíbrio na produção de dopamina, pode ocorrer a dependência de substâncias, transtornos de ansiedade e depressão. Aqui estão alguns dos efeitos negativos do excesso de dopamina:

Dependência: O excesso de dopamina pode levar à dependência de substâncias, como álcool, drogas e tabaco, e também a indução de comportamentos viciantes recorrentes, como busca de prazer em pornografia. Isso ocorre porque essas substâncias aumentam a produção de dopamina no cérebro, criando uma sensação de prazer e recompensa. Com o tempo, o cérebro se adapta a esses níveis elevados de dopamina e começa a exigir cada vez mais a substância para atingir o mesmo efeito. Isso pode levar à dependência e ao vício.

Ansiedade: O excesso de dopamina também pode levar a transtornos de ansiedade. Quando há níveis elevados de dopamina no cérebro, pode ocorrer hiperatividade e pensamentos acelerados. Isso pode levar a sentimentos de ansiedade, nervosismo e inquietação. Além disso, a dopamina também pode afetar a produção de outros neurotransmissores, como a serotonina, que ajuda a regular o humor e a ansiedade.

Depressão: Por outro lado, níveis baixos de dopamina podem estar associados a transtornos de depressão. A dopamina é responsável pela sensação de prazer e recompensa, então quando os níveis são baixos, pode haver uma falta de motivação e interesse em atividades que costumavam ser agradáveis. A depressão pode ser causada por uma variedade de fatores, incluindo desequilíbrios químicos no cérebro e fatores ambientais, como estresse e trauma.

Outros efeitos: O excesso de dopamina também pode ter outros efeitos negativos no corpo, como tremores, espasmos musculares e problemas de coordenação. Além disso, pode afetar o sistema cardiovascular, aumentando a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Portanto, o equilíbrio adequado de dopamina é fundamental para garantir a saúde mental e física. O excesso ou a falta de dopamina podem levar a uma variedade de problemas de saúde, incluindo dependência, transtornos de ansiedade e depressão. É importante adotar hábitos saudáveis e evitar comportamentos que possam aumentar excessivamente a produção de dopamina no cérebro para garantir um equilíbrio adequado.

Jejum de Dopamina - Reestruturação Neural



Jejum de Dopamina - Reestruturação Neural

O jejum de dopamina é uma prática que envolve a abstenção de atividades que liberam dopamina em excesso no cérebro por um determinado período de tempo. A dopamina é um neurotransmissor que desempenha um papel importante no sistema de recompensa do cérebro, que é responsável pela motivação, prazer e aprendizado.

O jejum de dopamina geralmente envolve a abstinência de atividades hiper estimulantes como jogos de vídeo game, redes sociais, pornografia, junk food, compras compulsivas, entre outras atividades que são consideradas estimulantes e podem levar à liberação excessiva de dopamina no cérebro.

O objetivo do jejum de dopamina é permitir que o cérebro descance e se recupere da sobrecarga de dopamina, levando à diminuição da resistência dos receptores de dopamina no cérebro, tornando mais fácil experimentar prazer e satisfação em atividades que normalmente seriam consideradas não tão prazerosas para quem está com os receptores saturados e resistentes.

Ao abster-se dessas atividades estimulantes, o cérebro tem a oportunidade de recuperar a sensibilidade aos receptores de dopamina, tornando mais fácil sentir prazer e satisfação em atividades mais saudáveis e construtivas. O jejum de dopamina também pode ajudar a reduzir a dependência de atividades viciantes e aumentar a capacidade de concentração e produtividade.

Benefícios do Jejum de Dopamina



Benefícios do Jejum de Dopamina

Ao reduzir a produção de dopamina, o cérebro passa por um processo de "reset" e se torna mais sensível à dopamina, permitindo que a pessoa experimente maior prazer e satisfação com atividades mais simples do dia a dia. Além disso, o jejum de dopamina pode trazer outros benefícios para a saúde mental e física, incluindo:

Aumento da motivação: Ao reduzir a dependência de comportamentos que ativam os receptores de dopamina, a pessoa pode experimentar um aumento na motivação para realizar tarefas que antes pareciam difíceis ou desinteressantes. Isso pode levar a um aumento da produtividade e do senso de realização.

Redução da ansiedade: Com a diminuição da produção de dopamina, os níveis de ansiedade também podem ser reduzidos. Isso ocorre porque a dopamina está relacionada a comportamentos de recompensa e prazer, e a redução na sua produção pode levar a uma diminuição do comportamento impulsivo e do sentimento de gratificação instantânea.

Aumento da produtividade: Ao reduzir a dependência de comportamentos que ativam os receptores de dopamina, a pessoa pode experimentar um aumento na concentração e foco. Isso pode levar a uma maior produtividade no trabalho ou estudos, uma vez que a pessoa é capaz de se dedicar melhor a tarefas complexas e demoradas.

Melhora do sono: O excesso de dopamina no cérebro pode afetar o ciclo de sono da pessoa, tornando-o mais curto e menos reparador. Ao reduzir a produção de dopamina, a pessoa pode ter um sono mais profundo e restaurador, o que pode levar a uma melhoria geral na saúde física e mental.

Em resumo, o jejum de dopamina pode trazer vários benefícios para a saúde mental e física, incluindo aumento da motivação, redução da ansiedade, aumento da produtividade e melhora do sono. É importante lembrar que cada pessoa tem uma relação diferente com a dopamina e que o jejum de dopamina pode não ser indicado para todos. Consulte um profissional de saúde para saber se essa prática é adequada para você.

Alimentos e Habitos vs Dopamina



Alimentos e Hábitos vs Dopamina

Existem vários alimentos e hábitos que afetam a produção de dopamina no cérebro. A dopamina é produzida a partir do aminoácido tirosina, que pode ser encontrado em alimentos como carne, peixe, ovos, laticínios, nozes e sementes. Além disso, outros nutrientes como vitaminas B6 e C, ferro e zinco são importantes para a produção de dopamina.

No entanto, o consumo excessivo de açúcar pode levar a uma diminuição na produção de dopamina, além de aumentar o risco de dependência e obesidade.

O álcool também afeta a produção de dopamina, pois pode desencadear uma liberação rápida e intensa de dopamina no cérebro, levando à tolerância e à dependência. O consumo excessivo de álcool também pode danificar as células nervosas, incluindo as que produzem dopamina.

A cafeína, por sua vez, pode aumentar a produção de dopamina no curto prazo, mas o consumo excessivo pode levar a uma diminuição na produção de dopamina a longo prazo, o que pode levar à tolerância e dependência.

Outros hábitos que podem afetar a produção de dopamina incluem o sedentarismo, a falta de sono e o estresse crônico. A prática regular de atividades físicas pode ajudar a aumentar a produção de dopamina, além de melhorar o humor e reduzir o estresse.

A falta de sono também pode afetar a produção de dopamina, pois o sono é importante para a recuperação do cérebro e para a produção de neurotransmissores como a dopamina.

O estresse crônico, por sua vez, pode levar a uma diminuição na produção de dopamina, além de aumentar o risco de ansiedade e depressão.

Logo, uma alimentação equilibrada e saudável, com a ingestão adequada de tirosina, vitaminas e minerais, pode ajudar a aumentar a produção de dopamina.

O consumo excessivo de açúcar e álcool, bem como o uso abusivo de cafeína, podem afetar negativamente a produção de dopamina e levar à dependência.

Além disso, hábitos como a prática regular de atividades físicas, sono adequado e redução do estresse podem ajudar a manter a produção de dopamina em níveis saudáveis.

Exercício Físico vs Dopamina



Exercício Físico vs Dopamina

O exercício físico é uma das formas mais eficazes de aumentar a produção de dopamina naturalmente. Durante o exercício, há um aumento na liberação de neurotransmissores, incluindo a dopamina, no cérebro, o que pode levar a uma melhora do humor, da motivação e do bem-estar geral.

Além disso, o exercício físico também pode ajudar no processo de jejum de dopamina, uma vez que pode reduzir os sintomas de abstinência, como a ansiedade e a irritabilidade. Isso ocorre porque o exercício físico libera endorfinas, que têm efeitos semelhantes aos da dopamina no cérebro, reduzindo a sensação de desconforto durante o processo de abstinência, além de ajudar a sensibilizar também os receptores de dopamina.

Outro fator importante é que o exercício físico pode ajudar a aumentar a produção de tirosina, um aminoácido essencial para a produção de dopamina. Durante o exercício, há um aumento da síntese de tirosina no corpo, o que pode levar a uma maior produção de dopamina no cérebro.

Além disso, o exercício físico também pode ajudar a reduzir a sua percepção ao estresse e a produção de hormônios do estresse, como o cortisol, que podem diminuir a produção de dopamina e afetar negativamente o humor e a motivação.





Em suma, o exercício físico pode desempenhar um papel importante no jejum de dopamina, ajudando a aumentar a produção de dopamina naturalmente, reduzir os sintomas de abstinência e melhorar o bem-estar geral.

Exatamente por isso, é recomendado que a prática de exercícios físicos seja incluída em um estilo de vida saudável e equilibrado, como parte do processo de jejum de dopamina

Mitos e Verdades sobre Jejum de Dopamina



Mitos e Verdades sobre Jejum de Dopamina

Existem alguns mitos e verdades sobre o jejum de dopamina que é importante esclarecer. Vamos abordar alguns dos principais abaixo:

- **MITO:**

O jejum de dopamina é uma dieta restritiva que pode levar a deficiências nutricionais.

- **VERDADE:**

O jejum de dopamina **não é uma dieta restritiva que restringe a ingestão de alimentos ou nutrientes**. Em vez disso, é uma abordagem que se concentra em reduzir a exposição a hiper estímulos que aumentam excessivamente a produção de dopamina no cérebro, como redes sociais, jogos de videogame, pornografia e outras formas de entretenimento e prazer.

Isso não implica em restrições alimentares ou nutricionais, visto que os alimentos proibidos durante o jejum de dopamina (fast food, junk food, açúcar, farináceos, ultraprocessados) são alimentos com baixa densidade nutricional, ricos em calorias vazias e que apenas estimulam de forma descontrolada e desnecessária a produção de dopamina e, portanto, devem ser limitados durante o jejum de dopamina **sem prejuízos à saúde**.





- **MITO:**

O jejum de dopamina é uma cura milagrosa para todos os problemas de saúde mental e física.

- **VERDADE:**

Embora o jejum de dopamina possa trazer vários benefícios para a saúde mental e física, não é uma solução mágica para todos os problemas de saúde. Ele pode **ajudar a melhorar a motivação, reduzir a ansiedade e aumentar a produtividade**, mas outras medidas podem ser necessárias para tratar problemas de saúde mental mais sérios.

- **MITO:**

O jejum de dopamina pode levar a uma diminuição permanente na produção de dopamina.

- **VERDADE:**

O jejum de dopamina irá temporariamente levar a uma diminuição na produção de dopamina, com o objetivo de seus neurônios conseguirem responder melhor a uma dose menor de dopamina.

E também não existem evidências de que isso leva a uma diminuição permanente na produção de dopamina. Na verdade, a redução temporária da produção de dopamina irá ser benéfica a longo prazo, uma vez que pode ajudar a **aumentar a sensibilidade dos receptores de dopamina no cérebro**, tornando-o mais responsável à dopamina quando ela é produzida.





- **MITO:**

O jejum de dopamina é fácil e indolor.

- **VERDADE:**

O jejum de dopamina pode ser desafiador e doloroso, especialmente durante a fase de abstinência inicial. Os sintomas de abstinência podem incluir ansiedade, irritabilidade, insônia e até mesmo depressão. No entanto, com o tempo, muitas pessoas relatam uma **melhora significativa em sua saúde mental e física, tornando o esforço do jejum de dopamina valioso.**





- **MITO:**

O jejum de dopamina é apenas para pessoas viciadas em drogas ou comportamentos extremos.

- **VERDADE:**

O jejum de dopamina pode ser benéfico para qualquer pessoa que queira melhorar sua saúde mental e física. Embora seja frequentemente associado a vícios em drogas ou comportamentos extremos, como jogos de azar e pornografia, muitas pessoas também relatam benefícios ao reduzir a exposição a estímulos mais comuns, como redes sociais e televisão.

Ou seja, o jejum de dopamina é uma abordagem que pode trazer vários benefícios para a saúde mental e física, mas não é uma solução milagrosa para todos os problemas de saúde.

Como realizar o Jejum de Dopamina?



Como realizar o Jejum de Dopamina?

Para iniciar um jejum de dopamina, é importante identificar quais são os comportamentos que ativam os receptores de dopamina no seu cérebro.

Esses comportamentos podem variar de pessoa para pessoa, mas alguns exemplos comuns incluem redes sociais, jogos de videogame, pornografia, alimentação rica em açúcar e gorduras, entre outros.

Uma vez identificados esses comportamentos, você pode seguir algumas dicas para iniciar um jejum de dopamina:

Estabeleça metas e objetivos: Defina o período de tempo que você quer realizar o jejum de dopamina e estabeleça metas para alcançar durante esse período. Por exemplo, você pode decidir passar uma semana sem redes sociais, ou duas semanas sem jogos de videogame.

Mantenha-se ocupado: Durante o jejum de dopamina, é importante manter-se ocupado e engajado em outras atividades. Busque novos hobbies, atividades físicas, ou mesmo tarefas simples do dia a dia, como cozinhar ou ler um livro.

Evite gatilhos: Evite situações que possam desencadear a vontade de realizar comportamentos que ativam os receptores de dopamina. Por exemplo, se você sabe que costuma jogar videogame quando está entediado, busque alternativas para se distrair quando se sentir assim.

Pratique a meditação e mindfulness: A meditação e o mindfulness podem ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar o foco e concentração durante o jejum de dopamina.

Busque apoio: O jejum de dopamina pode ser difícil e pode haver momentos em que você pode sentir vontade de desistir. Busque apoio de amigos e familiares, ou mesmo comunidades e grupos de apoio online, para ajudar a lidar com os sintomas de abstinência.

É importante lembrar que os sintomas de abstinência durante o jejum de dopamina podem incluir irritabilidade, ansiedade, depressão e insônia. Para lidar com esses sintomas, você pode buscar ajuda profissional ou adotar algumas estratégias para reduzir o desconforto, como praticar atividades físicas, tomar banhos relaxantes, ou mesmo mudar a dieta para incluir alimentos que ajudam a aumentar a produção de dopamina de forma natural.

Tipos de Jejum de Dopamina

Tipos de Jejum de Dopamina

O Jejum de Dopamina pode ser feito de diversas formas, a depender do seu objetivo.

Jejum total de dopamina: Nesse caso, o objetivo é evitar completamente qualquer atividade que estimule diretamente a liberação de dopamina no cérebro. Isso pode incluir um período de abstinência de atividades como jogos de vídeo, redes sociais, pornografia, junk food, álcool, drogas recreativas e outras fontes conhecidas de estímulos dopaminérgicos.

Jejum parcial de dopamina: Nesse tipo de jejum, a pessoa escolhe reduzir ou limitar a exposição a certos estímulos de dopamina, em vez de eliminá-los completamente. Por exemplo, alguém pode optar por limitar o uso de redes sociais a um determinado número de horas por dia, ou permitir-se apenas uma refeição "junk food" por semana, em vez de consumi-la diariamente.

Jejum seletivo de dopamina: Aqui, a pessoa seleciona áreas específicas da vida nas quais deseja aplicar o jejum de dopamina. Por exemplo, alguém pode decidir fazer um jejum de jogos de vídeo, mas continuar usando redes sociais e consumindo alimentos saudáveis.

Jejum intermitente de dopamina: Nesse tipo de jejum, a pessoa estabelece períodos regulares de abstinência de certas atividades que estimulam a liberação de dopamina. Isso pode incluir, por exemplo, um jejum de redes sociais durante os fins de semana ou um período prolongado de abstinência de jogos de vídeo a cada mês.

Protocolos

Jejum de

Dopamina



Protocolos Jejum de Dopamina

Protocolo Jejum Total de Dopamina - 01 dia na semana

Esse Jejum possui o objetivo de fazer um detox intenso do sistema dopaminérgico e dessensibilizar os seus receptores de dopamina, fazendo com que toda carga de estresse e agitação da semana não impacte de forma negativa na sua performance e no seu rendimento da semana seguinte.

Recomendação: Uma vez por semana

Pontos Fundamentais

- Se desligar das redes sociais: WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok.
- Off de tecnologia: Celular, Tablet, Computador, TV.
- Evitar bebidas estimulantes: Café, energético, guaraná, cafeína
- Evitar junk food: Industrializados, ultraprocessados, embutidos, açúcarados

Noite Anterior

- Silenciar todos os aplicativos do celular
- Avisar a família e amigos do processo que você estará fazendo e caso precisem falar com você, que seja por ligação

Ritual da Manhã

- 500mL de água ao acordar
- Abrir a casa e se expor a luz solar. 5 min dias ensolarados / 15 min dias nublados / 30 min dias muito nublados

Meditação com Respiração Abdominal Quadrática: 3-3-3-3

Colocar uma mão no peito e outra na barriga - focar em sentir a

- barriga "inflando" 3-3-3-3: 3s inspirando / 3s travando / 3s expirando / 3s travando

Tempo: 05 minutos

Durante o Dia

Faça atividades mais focadas em você e na sua saúde

- Cozinhe sua comida, descanse, se exercite, saia para conversar com alguém, ...
- Tenha um contato com a natureza: Earthing / Grounding Pé na grama / areia / terra por 15 a 30 min

Faça um ciclo de Breathwork 4-6 Respiração Nasal - Puxa e solta o ar apenas pelo nariz Respiração Cíclica - Sem pausas entre

- inspirar e expirar
4-6 - Inspirar por 4 segundos e expirar por 6 segundos

Tempo: 05 minutos



Ritual da Noite

- Diminuir a intensidade das luzes da casa após 20h
Meditação com Respiração Abdominal Quadrática: 3-3-3-3
Colocar uma mão no peito e outra na barriga - focar em sentir a
- barriga "inflando" 3-3-3-3: 3s inspirando / 3s travando / 3s expirando / 3s travando
Tempo: 05 minutos
- Tomar chás calmantes 60 minutos antes de dormir
• Melissa, camomila, erva doce, valeriana, mulungu

Protocolo Seletivo de Dopamina - 15 a 30 dias

Esse Jejum visa dessensibilizar parcialmente o metabolismo de funcionamento da dopamina, mas principalmente te dar autonomia sobre um hábito que se tornou vicioso e nocivo. O objetivo é você escolher um ponto que se tornou nocivo, para que você volte a ter controle sobre ele, além de reajustar o funcionamento do metabolismo neurológico da dopamina.

Jejum digital: Envolve limitar ou eliminar o uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisão, que são conhecidos por liberar dopamina por meio de interações sociais, jogos, redes sociais, vídeos e outras formas de entretenimento online,

Jejum de redes sociais: Consiste em evitar o uso de plataformas de mídia social, como Facebook, Instagram, Twitter e Snapchat, que podem criar dependência e estimular a liberação de dopamina por meio de likes, compartilhamentos e interações sociais online.

Jejum de junk food: Refere-se a evitar alimentos altamente processados, ricos em açúcar, gorduras saturadas e aditivos, como fast food, doces, refrigerantes e salgadinhos. Esses alimentos são conhecidos por ativar o sistema de recompensa do cérebro, estimulando a liberação de dopamina e contribuindo para a formação de hábitos alimentares pouco saudáveis.

Jejum de pornografia: Implica em abster-se do consumo de material pornográfico, que pode levar à liberação excessiva de dopamina e à dessensibilização do cérebro em relação a estímulos sexuais normais.

Jejum de jogos: Envolve evitar atividades de jogos, como videogame, aplicativos no celular, entre outros. Essas atividades são conhecidas por estimular a liberação de dopamina no cérebro, criando um ciclo vicioso de recompensa e busca por mais estimulação.

Jejum de cafeína: Envolve evitar qualquer bebida estimulante, como café, cafeína, guaraná em pó, energético, chá verde, etc. Essas bebidas fazem um grande estímulo dopaminérgico no cérebro, deixando o seu cérebro dependente dessas substâncias para poder acordar e funcionar.



Conclusão



Conclusão

Ao longo deste ebook, discutimos o conceito de jejum de dopamina e como ele pode ser benéfico para melhorar a saúde mental e física. A dopamina é um neurotransmissor importante que desempenha um papel crucial na regulação do humor, motivação e recompensa. No entanto, o excesso de dopamina pode levar a problemas como ansiedade, depressão e dependência.

O jejum de dopamina envolve limitar ou evitar estímulos que aumentam a produção de dopamina, como alimentos açucarados, redes sociais e jogos de videogame, a fim de reduzir a sobrecarga desse neurotransmissor no cérebro e promover a regulação natural. O jejum de dopamina pode trazer benefícios como aumento da motivação, redução da ansiedade e aumento da produtividade.

Além disso, discutimos o papel do exercício físico como uma ferramenta importante para aumentar a produção de dopamina naturalmente e ajudar no processo de jejum. Também falamos sobre os alimentos e hábitos que afetam a produção de dopamina, como o consumo de açúcar, álcool e cafeína.

Para manter uma vida saudável e equilibrada, é importante incorporar hábitos saudáveis em sua rotina, como uma dieta balanceada, exercícios físicos regulares, sono adequado e redução do estresse.

É importante lembrar que o jejum de dopamina não é uma solução mágica para todos os problemas de saúde mental e física, mas pode ser uma ferramenta útil quando combinado com outros hábitos saudáveis.

Dopamine Neurohacking

Manual do Jejum Dopaminérgico

Dr. Sérgio Yamaguchi

CRM 235563 SP

