

Tabela de horários Jejum Intermítente

Sérgio Yamaguchi

Jejum 12/12

Horário da Última Refeição (Início do Jejum)	Quebra do Jejum (Desjejum)
18 horas	06 horas
19 horas	07 horas
20 horas	08 horas
21 horas	09 horas
22 horas	10 horas

Jejum 14/10

Horário da Última Refeição (Início do Jejum)	Quebra do Jejum (Desjejum)
18 horas	08 horas
19 horas	09 horas
20 horas	10 horas
21 horas	11 horas
22 horas	12 horas

Jejum 16/8

Horário da Última Refeição (Início do Jejum)	Quebra do Jejum (Desjejum)
18 horas	10 horas
19 horas	11 horas
20 horas	12 horas
21 horas	13 horas
22 horas	14 horas

Jejum 18/6

Horário da Última Refeição (Início do Jejum)	Quebra do Jejum (Desjejum)
18 horas	12 horas
19 horas	13 horas
20 horas	14 horas
21 horas	15 horas
22 horas	16 horas

Jejum 20/4

Horário da Última Refeição (Início do Jejum)	Quebra do Jejum (Desjejum)
18 horas	14 horas
19 horas	15 horas
20 horas	16 horas
21 horas	17 horas
22 horas	18 horas