



Hackeando o Jejum Intermítente

Dr. Sérgio Yamaguchi

CRM 235563 SP



Disclaimer

Esse livro digital tem um único objetivo, de informar, alertar e esclarecer sobre assuntos de grande importante para a qualidade de vida.

A disponibilidade desse livro digital está baseada no completo entendimento do qual não oferece nenhum tipo de prescrição médica ou de qualquer outro profissional da área da saúde.

Este livro digital não substitui a orientação médica e/ou prescrições de profissionais da área da saúde, assim como não tem a intenção de ser usada como tratamento para qualquer doença e condição de saúde.

É imperativo que antes de começar qualquer mudança de estilo de vida, inclusive os descritos nesse livro, que você tenha aprovação completa do seu médico e do seu nutricionista. Mesmo que você não tenha problemas de saúde conhecidos, é aconselhável consultar um médico e um nutricionista antes de fazer uma grande mudança em seu estilo de vida.

Assim, o leitor assume expressamente tais riscos e renuncia quaisquer alegações que possa ter contra esse livro digital ou da equipe distribuidora do material

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	03
Jejum Intermítente	05
Conceito	05
Fisiologia	07
Benefícios da prática do Jejum Intermítente	10
Os tipos de Jejum Intermítente	16
Quem pode praticar Jejum Intermítente?	18
Dúvidas frequentes	20
Iniciando o Jejum Intermítente	24

Introdução



INTRODUÇÃO

O estilo de vida da maioria das pessoas, devido ao mundo desordenado em que vivemos, não é um estilo de vida saudável, principalmente quando avaliamos a variável da alimentação.

Pelo fato de estarmos sempre com pressa e viver em constante pressão, acabamos optando diversas vezes pelo mais prático e rápido, sempre vindo de antemão os produtos industrializados e ultraprocessados. Entretanto, você acaba achando que você está ganhando tempo comendo dessa maneira e com essa rapidez, e acaba esquecendo que isso acaba influenciando diretamente em sua saúde.

Agora eu peço um minuto para podemos fazer uma reflexão.

Se eu, uma pessoa estranha, chegassem até você e pedisse para que cuidasse de 3 pessoas que você nunca viu na vida, provavelmente o que você me responderia? Que não, certo? E eu te indagaria perguntando ainda com o Porque. E você com muita certeza me falaria que o porque é o fato de você não conhecer essas pessoas, além de não possuir tempo, dinheiro e espaço para abrigar essas pessoas.

Vamos então a outra situação. Imagine agora que eu sou um assaltante e estou com 3 filhos seus em cárcere privado. Eu ligo para pedir o resgate e assim te falo: - Eu quero que você cuide de 10 pessoas que irei indicar durante 1 ano, se você não fizer isso, você nunca mais irá ver nem o corpo dos seus filhos. E ai, o que você faria? Provavelmente iria aceitar a condição e assim cuidaria para poder ver novamente os seus filhos, certo? Mas logo aqui em cima você me disse que não dava para cuidar de 3, quem dirá de 10... Então não diga que você não tem tempo para cuidar de sua saúde, e sim você nunca deu PRIORIDADE!

Ainda vou mais além, citando uma frase dita por um grande Médico. "Se você não arruma tempo para cuidar de sua saúde, irá ter que arrumar tempo para cuidar de sua doença." Então vamos a partir de agora começar a cuidar da sua saúde?!

Jejum Intermitente



Conceito

O Jejum Intermítente (JI) diferente do que pregam hoje em dia, não é uma dieta da moda, pois é uma prática milenar em nossa história, sendo oferecida no passado como tratamento de doenças agudas e crônicas, e também como estilo de vida, desde necessidades de nossos ancestrais, que viviam da caça e coleta, vivendo períodos de privação de alimentos e outros períodos de fartura, até para fins religiosos, como é feito até hoje em dia, como no islamismo e budismo.

A palavra Jejum significa períodos em que você fica sem comer e Intermítente significa pausas. Então o JI consiste em um estilo alimentar que alterna períodos de jejum e períodos de alimentação.

Devemos também prioritariamente lembrar que, mais importante que praticar o JI, é o que você irá comer em sua janela alimentar. Não adianta em nada fazer jejum comendo bastante industrializados e processados achando que terá os benefícios do JI. O jejum se for mal orientado e realizado, poderá trazer malefícios ao invés de benefícios. Portanto, se você é uma pessoa que não tem o costume de se alimentar corretamente, com uma ingestão de produtos naturais como verduras, frutas e legumes, aconselho primeiramente você mudar seus hábitos alimentares para depois introduzir em sua rotina o jejum intermitente.



Fisiología



Fisiologia

Primeiramente precisamos realizar uma pequena introdução de que o nosso corpo possui 3 vias de geração de energia:

Via da glicose (carboidrato)

Via da gordura

Via dos aminoácidos (proteína)

A via mais fácil e mais utilizada pela maioria das pessoas é a via da glicose, pelo fato do corpo acabar recebendo diariamente uma grande quantidade de alimentos que contém carboidratos (arroz, feijão, mandioca, inhame, batata, e etc). Quando entramos em um estado de privação de alimentos, no caso do jejum intermitente, nosso corpo acaba utilizando nossa glicose do sangue e necessita recrutar glicose dos órgãos, e toda nossa reserva de glicose dos órgãos, principalmente do fígado, irá acabar em torno de 12 horas de jejum.

Contudo, nosso corpo é muito inteligente e começa a buscar outras formas de gerar energia, que antes de passar para a via da gordura, inicialmente buscará a via dos aminoácidos.

Novamente é necessário fazer um adendo, pelo fato de diversas pessoas, inclusive profissionais de saúde, pecarem nesse conhecimento. Ao ingerir um alimento com proteína, ele irá ser absorvido na forma de aminoácidos e passará a circular no seu sangue, chamado isso de pool de aminoácidos, por uma média de 24 horas, tentando assim realizar combinações para fazer a geração de proteínas no corpo, seja para função estrutural (muscular) quanto para diversas outras funções (energia, imunidade, enzimas e etc). Após essa explicação, quero que você me responda: Você acha mesmo que é mais fácil o seu corpo pegar o aminoácido que está no sangue, para gerar energia, ou ele irá quebrar a proteína do músculo para depois esse aminoácido cair no sangue, para assim conseguir gerar energia? É exatamente isso que você pensou! Seu corpo não é um ignorante, e ele sabe a melhor via para não gerar desgaste! Por isso é fundamental você ter uma ingestão proteica diária adequada, pois caso não tenha, o seu corpo poderá nesse momento usar seu músculo para gerar energia.



Após essa fase de transição, seu corpo acaba fazendo uma adaptação e começa a transformar gordura em corpos cetônicos, que esses vão ser destinados para as células para gerar energia. Devo informar que os corpos cetônicos são principalmente produzidos no fígado e precisam de transportadores de corpos cetônicos para chegarem nas células, que começarão a ser produzidos após 12 horas de jejum. Como inicialmente o seu corpo não tem transportadores de corpos cetônicos suficiente para suprir com que todas as células do seu corpo recebam os corpos cetônicos, pode ser que na primeira semana fazendo o JI você apresente alguns sintomas como fraqueza, mal estar, cansaço e sonolência. Vale lembrar que esses sintomas são passageiros, e são por causa da cetoadaptação que seu corpo está fazendo.

Após esse período, você irá começar a colher todos os benefícios que o JI tem para te oferecer, desde a economia de dinheiro, até emagrecimento e aumento de foco.



Benefícios de praticar Jejum Intermitente



Benefícios de praticar Jejum Intermítente

Ao ficarmos um período de privação alimentar igual ou maior que 12 horas, o nosso corpo começa a sofrer modificações, no intuito de promover saúde, como por exemplo, a perda de peso, transformando nossa máquina que é uma máquina queimadura de glicose em uma máquina queimadora de gordura.

Vamos citar abaixo os benefícios de se praticar JI:

Mais dinheiro para você

Você acaba comendo menos por ter uma janela alimentar menor e além disso, você fica menos propenso a dar aquelas escapadinhas pelo mecanismo hormonal que seu corpo se adapta. Isso acaba significando gastar menos e poupar mais.

Aumento do foco

Os corpos cetônicos no cérebro promovem uma melhor conexão entre os neurônios, fazendo com que você consiga ter um hiperfoco, não possuindo mais as crises de ansiedade.

Manutenção / Ganho de Massa Muscular

O Jejum acaba ajudando tanto na manutenção quanto no ganho de massa muscular. Quem faz a prática do JI com o objetivo de ganho de massa muscular rapidamente vê aumento de massa muscular e definição.

Devemos lembrar que isso acontece pelo fato de que quando você está em jejum, o seu corpo começa a liberar hormônios que liberam a glicose armazenada para o sangue, um dos exemplos é o GH, que tem o poder de aumentar a testosterona, fazendo assim um meio propenso para ganho de massa muscular.

Perda de peso

Um dos principais benefícios do jejum intermitente é a capacidade de acelerar a queima de gordura e ajudar os quilos a se desprendem. De fato, muitas pessoas preferem o jejum intermitente às dietas tradicionais porque não exigem que você meça meticulosamente seus alimentos e rastreie as calorias e gramas consumidas.

Detoxificação

Nosso corpo irá focar nas funções de reparo celular, com finalidade de promover desintoxicação e rejuvenescimento celular. Isso ocorre pelo fato do nosso corpo não está necessitando utilizar energia para realizar o processo de digestão e absorção dos alimentos, conseguindo assim dar mais atenção ao sistema de reparo.

Reduz os níveis circulatórios de insulina

O jejum intermitente é a melhor estratégia para abaixar os níveis circulantes de insulina, com isso conseguindo prevenir o aparecimento do diabetes tipo II. Caso você já tenha diabetes tipo II, o jejum intermitente pode ser uma excelente ferramenta para você com o intuito de diminuir a resistência insulínica.

Isso acaba ocorrendo porque você não está comendo nenhum alimento, fazendo com que seu corpo libere hormônios que possuem funções antagonistas (contrárias) aos da insulina, como por exemplo o glucagon, que tira glicose da reserva e joga pro sangue, e quando isso ocorre nosso corpo acaba abaixando a insulina, e a longo prazo você acaba diminuindo a insulina e resistência insulínica, caso tenha.

Regula os níveis de açúcar no sangue

Alguns estudos descobriram que o jejum intermitente beneficia seus níveis de açúcar no sangue, mantendo-os bem regulados e evitando picos e colisões

Potencializa o sistema imunológico

Pesquisas atuais sugerem que pessoas que jejuam tendem a ficar menos doentes e a frequentar menos os hospitais, pelo fato do jejum promover um processo de detoxificação e fortalecimento do sistema imunológico.

Mantém a saúde do coração

Um dos mais impressionantes benefícios do jejum intermitente é o efeito favorável sobre a saúde do coração. Estudos mostram que o jejum intermitente melhora a saúde do seu coração, diminuindo certos fatores de risco de doenças cardíacas, principalmente pelo fato de diminuir a inflamação.

Reduz Inflamação

Estudos fornecem evidências promissoras de que o JI pode ajudar a reduzir a inflamação e combater as doenças crônicas. Algumas pesquisas até ligaram o JI à cura de condições como doenças cardíacas, diabetes, obesidade e câncer.

Protege seu cérebro

Além de manter seu coração saudável e evitar doenças, alguns estudos indicam que o jejum intermitente protege a saúde do cérebro.

Um estudo mostrou que o jejum intermitente ajuda a melhorar a função cognitiva e protege contra mudanças na memória e na função de aprendizagem. Outro estudo mostrou aumento da proteína BDNF no cérebro, contribuindo assim para neurogênese (formação de neurônios) e prevenção de doenças neurodegenerativas.

Aumenta a expectativa de vida

Quando o corpo para de prestar atenção na função digestiva e tem mais tempo para o sistema de regeneração celular, você fornece assim um meio propenso ao rejuvenescimento, contribuindo assim para o aumento da expectativa de vida.

Acelera o metabolismo

Quando aumentamos a testosterona e o hormônio do crescimento, aumentamos assim a formação de músculos, e quanto mais músculos, mais energia necessitamos para mante-los. Além é claro, do fato de que você está forçando o seu corpo a gerar energia de uma via não preferencial, que no caso seria a via da glicose, forçando assim seu corpo aumentar o metabolismo para gerar energia através da gordura.

Combate o mau humor

Além de ajudar a regular os seus hormônios, contribuindo assim para uma melhora no nosso estado de humor. O JI acaba potencializando a função de alguns hormônios, como por exemplo a endorfina, que após uma atividade física ou quando ficamos grandes períodos sem comer e posteriormente você se alimenta, é liberada e te garante por mais tempo a sensação de felicidade.

Aumenta o HGH (hormônio do crescimento)

O hormônio do crescimento pode aumentar em até 300% fazendo jejum intermitente. Ele é o principal responsável por potencializar a queima da gordura corporal, tendo participação também no aumento de massa muscular

Meu Deus, como isso é possível?!

Quando passamos das horas de jejum nossa glicose no sangue abaixa, fazendo com que seu corpo diminua a insulina e aumente o glucagon, responsável por retirar glicose da reserva e jogar para o sangue. Com isso, o glucagon também tem o poder de estimular a produção de GH, tendo assim todos os seus benefícios.

Regula o intestino

Passar horas sem comer ajuda a regular o intestino, além de que quando a comida passa por nosso sistema digestivo acaba gerando gases. Então jejuar ajuda a manter a barriga mais lisinha, previne o aparecimento de gases e regula o intestino.

Potencializa a absorção de nutrientes

Ao praticar jejum, nosso corpo fica sensível a algumas reações, podendo assim potencializá-las. A absorção de nutrientes, principalmente na primeira refeição após o jejum, tem sua função potencializada, podendo assim, por exemplo, promover uma melhora na saúde de unhas e cabelos, além de combater a celulite, caso ingerido os nutrientes necessários.

Prevenção de câncer

Diversos estudos atualmente já conseguem comprovar que o jejum intermitente é um potente aliado na prevenção e tratamento do câncer.

Menos fome durante o dia

Temos dois hormônios que são os responsáveis pelo controle da nossa fome e saciedade.

A Grelina é o hormônio responsável por sentirmos fome, geralmente liberado em horários programados minutos antes de você comer. Seu corpo é como se fosse um relógio, se todo dia você come 12:00, você sempre começa a liberar grelha e sentir fome pelo menos uns 10-30 minutos antes, já percebeu?

A Leptina, hormônio esse que é produzido por nossas células de gordura, acaba nos gerando a sensação de saciedade após comer. Pelo fato do nosso corpo, durante o jejum, está usando as nossas células de gordura para gerar energia, ele acaba também liberando pequenas concentrações de leptina no sangue, garantindo assim que você tenha menos fome durante o dia fazendo o jejum.

Mais energia durante o dia

Pessoas que possuem o hábito de praticar jejum são pessoas mais felizes e energizadas, pelo fato do jejum conseguir promover esse estado, através do aumento da liberação de adrenalina, hormônio responsável por nos dar energia e deixar a gente em estado de alerta.

Então, praticar o jejum intermitente te trará diversos benefícios, pelo fato de você se tornar uma pessoa mais focada, organizada e energizada, além dos benefícios da queima de gordura e manutenção ou aumento da massa muscular!

Tipos de Jejum Intermitente



Tipos de Jejum Intermítente

Nesse tópico exemplificaremos os principais protocolos feitos no jejum intermitente.

Jejum de 12 horas

Geralmente é por aqui que iniciamos com uma pessoa que está ingressando no jejum. Consiste em um jejum diário de 12 horas, com uma janela alimentar de 12 horas.

Jejum de 14 horas

O Jejum de 14 horas é uma fase de transição, do início do jejum até você conseguir realizar o protocolo de 16 horas ou mais. Já se consegue ter alguns dos benefícios propostos pela prática do jejum intermitente.

Jejum de 16 horas

É o mais comum e daqui você consegue retirar todos os benefícios do jejum, você faz uma janela alimentar de 8 horas e jejua por 16 horas. Caso você queira ter um melhor benefício nos parâmetros de insulina e glicose, poderá estender esse jejum, aos poucos, para 17,18,19 e 20 horas.

Jejum de 24, 36 e 48 horas

Esses tipos de jejum não são recomendado para todos e necessitam de um acompanhamento profissional específico e individualizado para ser realizado. Em alguns casos as pessoas querem e/ou necessitam usufruir de jejuns mais longos, portanto esses protocolos se encaixam a esses tipos de necessidades.



Quem pode praticar Jejum Intermitente?



Quem pode praticar Jejum Intermítente?

Todos as pessoas que são consideradas saudáveis, sem nenhum problema de saúde, podem realizar a prática do jejum intermitente.

Caso você tenha algum problema de saúde (gastrite, hipertensão, etc...) e/ou tome algum tipo de remédio ou suplementação, primeiramente consulte o seu médico e/ou nutricionista antes de iniciar o jejum. Não quer dizer que você não poderá fazer o jejum intermitente, você simplesmente precisa de um apoio profissional mais próximo enquanto você o pratica para que não ocorra qualquer problema. Por isso, somente um médico e/ou nutricionista poderá te dar as orientações necessárias.

Principalmente se você estiver em algum quesito da lista abaixo, não deixe de procurar seu nutricionista antes de realizar o jejum intermitente.

- Crianças
- Grávidas
- Lactantes
- Pós-cirúrgico
- Anorexia
- Bulimia
- Compulsão alimentar



Dúvidas frequentes



Dúvidas frequentes

O que quebra o jejum?

Como estamos tratando de jejum intermitente, qualquer alimento que possua calorias (proteína, carboidrato ou gordura) irá quebrar o jejum. Com isso, durante o jejum você pode tomar água, café, chás e suplementos que não contenham macronutrientes (proteína, gordura ou carboidrato). Café e chá tem que necessariamente ser sem adição de açúcar e/ou adoçante. Sim, o adoçante quebra o jejum pois mesmo ele não tendo calorias ele estimula secreção de hormônios que inativam as funções do jejum.

Quais suplementos posso tomar em jejum?

Qualquer suplemento que em sua base não possua calorias poderá ser ingerido em jejum sem atrapalhar a fisiologia da estratégia. Então, os suplementos que contém fitoterápicos (ex: unha de gato, equinácea), estimulantes (ex: cafeína e chá verde em cápsula) compostos enzimáticos (ex: coenzima Q10), anti-inflamatórios naturais (ex: gengibre e cúrcuma), vitaminas e minerais podem ser tomados durante o período de jejum.

Irei passar mal fazendo jejum?

Depende. Se você é uma pessoa que em seus hábitos alimentares consome muitos alimentos ricos em carboidratos, industrializados e ultraprocessados, provavelmente na primeira semana de jejum intermitente poderá sentir fraqueza, fadiga, dor de cabeça e mal estar, justamente pela explicação fisiológica que fiz no inicio deste e-book. Caso você seja uma pessoa que já mudou seus hábitos alimentares, fazendo a opção de comer comidas de origem mais natural, orgânica e reduzindo o número de carboidratos, muito provável que você não sinta esses sintomas negativos de adaptação ao jejum, pelo fato do seu corpo já ter uma parcela de produção de energia através da gordura.



Posso treinar em jejum?

A resposta para essa pergunta é: você pode! Desde que esteja adaptado para tal situação. Após o período de adaptação, você deve testar o seu treino em jejum e após fazer uma refeição. Não são todas as pessoas, mesmo adaptadas, que respondem bem ao treinamento em jejum, até porque ninguém é igual a ninguém!

Devemos lembrar que não é o treinamento em jejum que irá ter uma diferença significativa nos seus resultados, e sim o que você irá ingerir durante sua janela alimentar, além é claro de um descanso adequado e uma boa quantidade de ingestão hídrica diária.

Eu preciso usar algum tipo de suplementação para fazer jejum e obter seus benefícios?

Definitivamente não.

Suplementos podem ser aliados dependendo da necessidade individual da pessoa, por exemplo, caso a vida da pessoa seja muito corrida e ela às vezes não tenha tempo para fazer uma refeição em sua janela alimentar porque só possui 10 minutos de pausa. Muitas vezes uma suplementação proteica pode ser uma ótima aliada nesses casos.

Porém, os seus resultados não serão provenientes da suplementação, e sim de toda a sua alimentação. Portanto, coma comida! Somente suplemente se for necessário.

Jejum Intermítente faz perder massa muscular?

Caso você o realize corretamente e tenha uma boa ingestão proteica diária, não! Pelo contrário, muitas vezes você poderá ganhar massa muscular caso realize o protocolo para este fim. Uma boa ingestão diária de proteína varia em torno de 1,0-2,5g de proteína/Kg/Dia.



Irei ficar mal humorado ao fazer jejum?

Quando a pessoa fica mal humorada em não comer, é pelo fato de ela já profetizar muito antes de acontecer, então ela acaba desempenhando o seu papel em uma profecia auto-realizável.

Primeiramente, tudo que iremos fazer em nossas vidas devemos aceitar mentalmente para que ocorra com eficiência. O Jejum Intermítente também não é diferente disso, devemos nos preparar mentalmente para jejuar e assim, não iremos ficar mal humorado.

Irei ficar cansado se fizer jejum?

Definitivamente não! Simplesmente pelo fato de jejuar aumentar o seu hormônio de estado de alerta, a adrenalina. Com isso, você não sentirá nenhuma diminuição em sua energia, pelo contrário, sentirá mais energia que o normal, conseguindo realizar todas as suas atividades diárias normais com mais facilidade.

Ao praticar jejum o meu estômago ronca, o que fazer?

Muita das vezes a causa de você sentir o seu estômago roncar é a sede ou falta de minerais, então realizar uma boa ingestão hídrica em jejum e se possível, suplementar com um polivitamínico poderá cessar esse sintoma.



Iniciando o Jejum Intermitente



Iniciando o Jejum Intermítente

Mude seu estilo alimentar

Devemos inicialmente entender que o jejum só nos trará benefícios se tivermos uma alimentação que consiga nutrir o nosso corpo. Então, devemos retirar os alimentos açucarados, industrializados e processados da alimentação rotineira e incluir mais alimentos naturais como fruta, verduras e legumes.

Uma dica muito importante que posso dar é: Aumente a quantidade de ingesta de alimentos crus! Porque? Quando cozinhamos, aquecemos, fritamos ou assamos os alimentos, suas moléculas acabam por se alterar e com isso alguns nutrientes se perdem. Pois é neles que contém a maior quantidade e qualidade de nutrientes possíveis!

Comece escolhendo um dia para iniciar a prática de jejuar e pule o café da manhã

Sim, eu sei que sempre te falaram que o café da manhã é a refeição mais importante do dia. Mas não é! Nem mesmo o almoço e a janta! O que realmente importa é que você deve fazer refeições nutritivas, não importa o horário.

Então para iniciar a prática do jejum intermitente, planeje um dia na semana, para você iniciar a prática do jejum. Faça isso em 2 semanas. Por exemplo: Pode ser no domingo, dia em que você está em casa descansando com sua família. Caso se sinta mal e/ou tenha fome, coma! Mas não desista! Tente novamente até você conseguir.

Comece devagar, utilize os protocolos mais curtos

Caso você não seja uma pessoa acostumada a ficar períodos longos sem comer, lembre-se de iniciar pelo protocolo de 12 horas, para que você faça o seu corpo aos poucos se adaptar à fisiologia de jejuar e aos poucos vá aumentando.



Quebrando o jejum

Essa sem dúvida é a principal refeição e tem que ser dada toda atenção a ela, pois aqui poderá dar diferença nos resultados requeridos, pelo fato de ser a refeição com maior poder de absorção. Para quebrar o jejum, devemos inicialmente tomar um shot antioxidante com o intuito de auxiliar o corpo no processo de detoxificação. Além disso, a primeira refeição após o shot antioxidante deve conter a maior quantidade de nutrientes possíveis, portanto, essa refeição deve conter fibras, proteína e gordura. Somente colocará carboidrato nessa refeição caso você não tenha objetivo de perder gordura.

Última refeição

A última refeição do seu dia é fundamental para que você faça o jejum dar certo.

Essa refeição deverá conter uma boa quantidade de alimentos ricos em fibras, proteína e gordura, para que aumente assim sua saciedade além de conseguir promover um aporte de nutrientes para produção hormonal. O carboidrato pode sim entrar aqui, porém ele não é fundamental, caso for optar por acrescentar carboidrato à essa refeição, escolha os de baixo índice glicêmico.

A partir de agora, você tem o conhecimento para conseguir ir para a prática do jejum intermitente e colher todos os benefícios propostos!

Tenha uma excelente caminhada!



Encerramento



Hackeando o Jejum Intermítente

Dr. Sérgio Yamaguchi