

Protocolos de Jejum Intermitente para Saúde em Geral

Sérgio Yamaguchi

Protocolo 1 de Jejum Intermitente para Saúde em Geral

Semana 1

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Semana 2

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

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

Semana 3

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Semana 4

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

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

Semana 5

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Semana 6

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

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

Semana 7

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 8

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18/6	18/6	18/6	18/6	18/6	18/6	18/6

Protocolo 2 de Jejum Intermitente para Saúde em Geral

Semana 1

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Semana 2

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

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

Semana 3

- 4 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra
- 1 dia na semana realizando 24 horas de jejum
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Semana 4

- 4 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + gordura + fibra
- 1 dia na semana realizando 24 horas de jejum
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
16/8	16/8	16/8	16/8	24	-	-

Semana 5

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 6

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18/6	18/6	18/6	18/6	18/6	-	-

Semana 7

- 4 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra
- 1 dia na semana realizando 24 horas de jejum
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Semana 8

- 4 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra
- 1 dia na semana realizando 24 horas de jejum
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18/6	18/6	18/6	18/6	24	-	-

Protocolo 3 de Jejum Intermitente para Saúde em Geral

Semana 1

- 2 dias na semana realizando protocolo de jejum 24 horas
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra
- 1 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 2

- 2 dias na semana realizando protocolo de jejum 24 horas
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra
- 1 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
24	-	16/8	-	24	-	-

Semana 3

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 4

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

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

Semana 5

- 2 dias na semana realizando protocolo de jejum 24 horas
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra
- 1 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 6

- 2 dias na semana realizando protocolo de jejum 24 horas
 - Refeição 1: Carboidrato + proteína + gordura + fibra
- 1 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
24	-	16/8	-	24	-	-

Semana 7

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 8

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + proteína + fibra

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