

# **Protocolos de Jejum Intermítente 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

# 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

# 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

# **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

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
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

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
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

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
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	-	-