

Protocolos de Jejum Intermítente para Emagrecimento

Sérgio Yamaguchi

Protocolo 1 de Jejum Intermítente para Emagrecimento

Semana 1

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

Semana 2

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

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

Semana 3

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

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

Semana 6

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

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

Semana 7

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 8

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 20/4 | 20/4 | 20/4 | 20/4 | 20/4 | - | - |

Protocolo 2 de Jejum Intermítente para Emagrecimento

Semana 1

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

Semana 2

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

Semana 6

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 18/6
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + 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 protocolo de jejum 24h
 - Refeição 1: 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 protocolo de jejum 24h
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra

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

Protocolo 3 de Jejum Intermítente para Emagrecimento

Semana 1

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

Semana 2

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

Semana 3

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

Semana 4

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

Semana 5

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

Semana 6

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

Semana 7

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína + fibra

Semana 8

- 7 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína + fibra

Protocolo 4 de Jejum Intermítente para Emagrecimento

Semana 1

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

Semana 2

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

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

Semana 3

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

Semana 4

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína + fibra

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 20/4 | 20/4 | 20/4 | 20/4 | 20/4 | - | - |

Semana 5

- 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 6

- 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 7

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína + fibra

Semana 8

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 20/4
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína + fibra

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 20/4 | 20/4 | 20/4 | 20/4 | 20/4 | - | - |

Protocolo 5 de Jejum Intermítente para Emagrecimento

Semana 1

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

Semana 2

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

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

Semana 5

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

Semana 6

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

Semana 7

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

Semana 8

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

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