

PLANO SEMANAL DE JEJUM INTERMITENTE 16/8

Instrutor: Marcelo Rodrigues

O jejum intermitente é uma estratégia alimentar que alterna períodos de alimentação com períodos de jejum. Neste plano, utilizaremos o método 16/8 — jejum de 16 horas e janela de alimentação de 8 horas. O objetivo é ensinar o corpo a utilizar melhor as reservas de gordura, promover mais energia e auxiliar na perda de peso.

JANELA DE JEJUM: das 20h às 12h

JANELA DE ALIMENTAÇÃO: das 12h às 20h

Durante o jejum: apenas água, café preto sem açúcar e chá sem adoçante são permitidos.

SEGUNDA-FEIRA

- Almoço (12h): Frango grelhado, arroz integral e salada verde.
- Lanche (16h): Iogurte natural e banana.
- Jantar (19h30): Omelete com legumes.

TERÇA-FEIRA

- Almoço: Peixe assado, batata doce e brócolis.
- Lanche: Castanhas e café sem açúcar.
- Jantar: Salada com atum, ovos e azeite.

QUARTA-FEIRA

- Almoço: Carne magra, feijão e couve refogada.
- Lanche: Maçã e pasta de amendoim.
- Jantar: Sopa de legumes com frango desfiado.

QUINTA-FEIRA

- Almoço: Omelete e salada com abacate.
- Lanche: Iogurte natural e granola sem açúcar.
- Jantar: Arroz integral, frango e legumes.

SEXTA-FEIRA

- Almoço: Peixe ou frango, purê de mandioquinha e salada.
- Lanche: Mix de castanhas e frutas secas.
- Jantar: Omelete com queijo branco.

SÁBADO

- Almoço: Churrasco leve com carnes magras e salada.
- Lanche: Frutas (mamão, maçã ou melancia).
- Jantar: Sopa de legumes ou omelete leve.

DOMINGO

- Almoço: Arroz integral, feijão, carne grelhada e salada.
- Lanche: iogurte e fruta.
- Jantar: Sopa leve ou crepioca com frango.

DICAS DE OURO:

- Evite exagerar na janela de alimentação — o segredo está no equilíbrio.
- Prefira alimentos naturais e evite ultraprocessados.
- Beba bastante água durante o dia.
- Pratique caminhadas leves ou pedaladas por 30 minutos diários.
- Durma bem: o sono ajuda na regulação hormonal e na perda de peso.
- Seja constante: resultados vêm com disciplina e paciência.

ANOTAÇÕES PESSOAIS:

Peso inicial: _____

Peso atual: _____

Observações da semana:
