



Olá, aqui é o Bruno Rodrigo, *coach* na BR da Nutrição.

Criei este guia a fim de me ajudar a colocar em ordem meus horários, dias e semana em que faço o [jejum intermitente](#).

Se você realmente quer formar hábitos mais saudáveis, a primeira coisa a se fazer é: TER DISCIPLINA.

Para isso, resolvi então criar esta **Planilha de Controle do Jejum Intermitente** e compartilhar com você e outras pessoas apenas com o Objetivo de AJUDAR.

Você pode fazer o download desta planilha no site www.brdanutricao.com.br

Ela é Totalmente **Gratuita**.

Espero que goste!

Qualquer **dúvida**, você pode [entrar em contato comigo](#) nas redes sociais abaixo:





9 Dicas de Como Realizar o Jejum intermitente de Forma Eficiente

- 1) Antes de começar, Leia nosso **Guia Definitivo do Jejum Intermitente** ([clique aqui](#)).
- 2) Escolha o protocolo de jejum que melhor se encaixe com sua rotina.
 - **Protocolo 16/8**: significa que você vai **jejuar por 16 horas e as 8 horas restante** do seu dia será sua “janela de alimentação” onde *você irá comer suas refeições*.

- **Detox Natural (24 horas em jejum):** escolha um dia da semana para jejuar por 24hrs. Nos demais dias da semana você pode comer normalmente.

3) Dê tempo ao seu corpo para ele se adaptar.

Talvez você nem esteja realmente com fome, você apenas condicionou seu corpo a comer a cada 2-3 horas por muitos anos.

Pode levar alguns dias para se adaptar. Encare isso como 1 mês de experimento/[desafio](#).

Veja como seu corpo responde ao protocolo de jejum intermitente e ajuste com o tempo.

4) Beba MUITA água!

Caso sinta muita fome: tome [café](#) (puro - sem açúcar) ou **chás** (chá verde, mate, etc). Eles irão inibir sua fome temporariamente.

Obs.: Evite toma-los a noite para não [atrapalhar seu sono](#).

Essas bebidas você irá tomar **durante** o período de jejum, mas lembre-se: **Nada de bebidas que tenham calorias.**

Para saber mais sobre quais alimentos ou bebidas **são permitidos** consumir dentro do período em jejum, sem interrompe-lo, veja nosso outro e-book (*gratuito* também) sobre “O que Quebra ou não o jejum intermitente?”. Basta clicar na imagem abaixo.



E-book Gratuito “O Que Quebra o Jejum Intermitente” – Alimentos e bebidas testados e comprovados através de estudos.

Agora, se você realmente precisa colocar leite ou açúcar no seu café, então vá em frente.

É melhor fazer 50% de algo, do que nada. Ainda mais quando estamos em processo de criação de um novo hábito.

No começo, essa transição para o jejum intermitente é difícil, então tudo bem se você não conseguir seguir 100%.

5) **Treinar** (se exercitar) **DURANTE o Jejum** Intermitente será um **Acelerador no seu processo de queima de gordura corporal**.

Apenas certifique-se que você está comendo o suficiente durante sua “janela de alimentação” nos dias anteriores.



Essa é uma dúvida muito frequente de praticantes do Jejum Intermitente: “É SEGURO treinar em jejum?” A resposta é Sim!

Porém, nem todos estão acostumados e adaptados a isso. Pode levar algum tempo. Particularmente, me sinto muito bem treinando em jejum, porém, tenho alunos que passam mal, a pressão cai, tem enjoos e náuseas, enfim...

Algumas pesquisas mostram que **o exercício em jejum afeta positivamente a bioquímica e o metabolismo muscular, que estão ligados à sensibilidade à insulina e ao controle dos níveis de açúcar no sangue (glicemia).**

Há estudos observando que **a vantagem de treinar em jejum é que os níveis de glicogênio estão baixos.**

Logo, você poderá usar seus estoques de gordura corporal como energia. No entanto, mais pesquisas deverão ser feitas em torno disso.

Algumas pessoas experimentam **aumento de força treinando em jejum, devido à alta nos níveis de cortisol e adrenalina.**

Para mim, no entanto, sinto uma queda de performance, diminuição de força e maior fadiga – alimentado eu iria falhar em 10 repetições; em jejum, já ocorre a falha com 8 repetições. Então, isso é algo individual.

Sendo assim, eu sou a favor do TESTE. Experimente em você e veja se é ok.

A formula do sucesso nessa área é você ser **CONSISTENTE** naquilo que faz. Tanto em dieta como em treinamento.

Quanto mais tempo você se manter fazendo aquilo, maiores são as chances de sucesso!

6) Consuma a quantidade suficiente de calorias para seu tipo de corpo e objetivo.

As quantidades variam se você tem como meta emagrecer ou ganhar massa muscular.

Pergunta: "mas Bruno, como eu sei a quantidade suficiente de calorias que devo ingerir?".

Para isso tenho **duas respostas** para você:

- i. **Calcule suas necessidades calorias diárias** através de nossa **Calculadora Gratuita de Taxa Metabólica Basal (TMB)**: [Clicando Aqui](#) ou
- ii. **Solicite seu plano alimentar com a quantidade ideal de alimentos e calorias que você deve ingerir.** [Clicando Aqui](#).



Caso queira uma sugestão alimentar personalizada, clique na imagem acima

Obs.: É totalmente possível fazer *bulking* (ganhar massa) adotando a estratégia de jejum intermitente.

6.1) Durante sua “janela aberta de alimentação” consuma alimentos saudáveis e volumosos (que tenham baixa caloria – legumes, vegetais, saladas em geral) que **vão te deixar saciado por mais tempo.**

6.2) Rastreie seu Progresso.

- **Anote seu peso semanalmente** para ter uma base se você está emagrecendo ou engordando.
- **Tire fotos para efeitos de comparação** antes/depois.

Pode ser que seu peso não mude, mas a composição corporal sim. Ou seja, **você pode perder gordura corporal e o peso de manter.**

O importante, no final das contas, é você se sentir bem com o que está vendo no espelho.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais conteúdo testado e comprovado sobre dieta e treinos.

Saiba Mais: [O peso na balança é importante?](#)

6.3) Ajustes:

“estou tentando **emagrecer**, mas **ganhei** peso / peso se manteve”

→ **Diminua** suas calorias em 10%.

“quero [ganhar massa muscular](#), mas **perdi** peso / peso se manteve”

→ **Aumente** suas calorias em 10%.

Testar, comparar, aprender, mudar, corrigir, testar.

7) Não pense muito.

O importante também é [não se estressar](#). O Estresse libera cortisol, um hormônio catabólico, que, no longo prazo, irá te trazer muitos prejuízos.

Grande parte das doenças atuais são derivadas do stress.

Precisou viajar? Faça um dia de jejum, evite as comidas industrializadas e calóricas dos aeroportos. Ah, e de *bônus*, *vai economizar um belo dinheiro*.

Afinal de contas, as refeições em aeroportos tendem a ser supervalorizadas.

Vai ter uma festinha de parente a noite? Pule o café da manhã (e se possível o almoço) e, anoite, aproveite com seus familiares. Eventos assim são importantes. Isso se chama 'economizar calorias'.

8) Comece leve.

Pode iniciar protocolos de jejum mais leves como 12 ou 14 horas em jejum. Em seguida, com o tempo, vá aumentando para 16 ou 24 horas em jejum.

Algumas pessoas também fazem 20/4 (20 horas em jejum e 4 se alimentando) ou 18/6. *Ajuste para sua rotina conforme melhor lhe convêm.*

9) *Combine o jejum intermitente com outras estratégias para você ter a máxima efetividade e resultados.*

Você pode combinar o jejum com exercícios, com uma dieta saudável composta por legumes e vegetais, muita proteína, gorduras boas, e um bom descanso/sono.

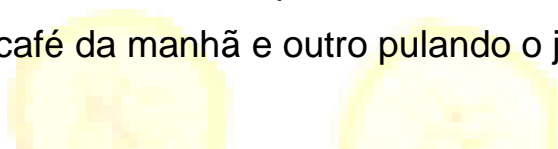
Leia outros artigos da brdanutricao.com.br para mais dicas que irão transformar sua vida e corpo.

PROTOCOLO 16/8

Protocolo 16/8 (**Esse é o meu favorito**): Faça o jejum por 16 horas todos os dias e se alimente numa janela de 8 horas.

Exemplo: Coma sua primeira refeição ao meio dia (pulando o café da manhã) e pare de comer as 8 da noite a cada dia.

Logo abaixo você verá dois exemplos diferentes de como fazer isso. Um é pulando o café da manhã e outro pulando o jantar.



PULANDO O CAFÉ DA MANHÃ	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Meia noite	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM
4:00 AM							
8:00 AM							
12:00 PM	1a ref às 12 PM	1a ref às 12 PM	1a ref às 12 PM	1a ref às 12 PM	1a ref às 12 PM	1a ref às 12 PM	1a ref às 12 PM
4:00 PM	Ultima ref às 8 PM	Ultima ref às 8 PM	Ultima ref às 8 PM	Ultima ref às 8 PM	Ultima ref às 8 PM	Ultima ref às 8 PM	Ultima ref às 8 PM
8:00 PM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM
Meia noite							

PULANDO O JANTAR	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Meia noite	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM
4:00 AM							
8:00 AM	1a ref às 8 PM	1a ref às 8 PM	1a ref às 8 PM	1a ref às 8 PM	1a ref às 8 PM	1a ref às 8 PM	1a ref às 8 PM
12:00 PM	Ultima ref às 4 PM	Ultima ref às 4 PM	Ultima ref às 4 PM	Ultima ref às 4 PM	Ultima ref às 4 PM	Ultima ref às 4 PM	Ultima ref às 4 PM
4:00 PM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM	JEJUM
8:00 PM							
Meia noite							

- Se você começar a comer às: 07:00, pare de comer e comece a jejuar às 15:00.
- Se você começar a comer às: 11:00, pare de comer e comece a jejuar às 19:00.
- Se você começar a comer às: 14:00, pare de comer e comece a jejuar às 22:00.
- Se você começar a comer às 18h, pare de comer e comece a jejuar às 2h.

A cada dia, dê a si mesmo uma nota:

- **OPA** - jejei por 16 horas seguidas ou mais
- **VIX** - jejei por 12 a 16 horas
- **DROGA** - Jejei por menos de 12 horas

Logo abaixo está um exemplo de três dias (um dia bom, um dia normal e um dia ruim):

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Comecei a comer às	4 PM	Meio Dia	9 AM				
Tempo desde a refeição anterior	16 horas	12 horas	11 horas				
Parei de comer às	Meia Noite	22 PM	21 PM				
Total de tempo em jejum	16 horas	12 horas	11 horas				
	OPA	VIX	DROGA				

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Comecei a comer às							
Tempo desde a ref. anterior							
Parei de comer às							
Tempo total em jejum							
OPA/VIX/DROGA							

	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Comecei a comer às							
Tempo desde a ref. anterior							
Parei de comer às							
Tempo total em jejum							
OPA/VIX/DROGA							

	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
Comecei a comer às							
Tempo desde a ref. anterior							
Parei de comer às							
Tempo total em jejum							
OPA/VIX/DROGA							

	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
Comecei a comer às							
Tempo desde a ref. anterior							
Parei de comer às							
Tempo total em jejum							
OPA/VIX/DROGA							

Essa é a planilha de controle para seu jejum intermitente. Criei especialmente para lhe ajudar a se organizar e monitorar seu progresso.

Imprima essa planilha, pendure-a na geladeira e comece a acompanhar o início e o fim do seu jejum e suas janelas de alimentação.

Espero, de coração, que tenha gostado (~~deu um trabalhão fazer rs~~)

Ela é gratuita! Não estou cobrando nada por isto.

Se quiser me ajudar basta me seguir nas redes sociais e compartilhar meu conteúdo para que ele atinja mais pessoas e possa ajuda-las, assim como te ajudei.

Abraços, Bruno Rodrigo.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais conteúdo testado e comprovado sobre dieta e treinos.