

# **COMO FUNCIONA** O JEJUM INTERMITENTE ou CICLO DE JEJUNS CURTOS:



Você faz todas as suas refeições diárias em uma janela de 8 HORAS.

Você NÃO se alimenta em uma janela de **16 horas seguidas** (inclui horas de sono).

Ex: Se sua última refeição foi às 20h, você pratica seu desjejum dezesseis horas depois, ou seja, ao meio dia.

## O QUE FAZER DURANTE O JEJUM?

Trabalhe e realize suas atividades normalmente

O jejum é, para muitos, um período de **elevada eficiência física e mental**. Aproveite para produzir, estudar e trabalhar.

Evite desperdiçar sua atenção pensando em comida, ou em quanto tempo falta para terminar seu jejum. Foque em suas atividades.

Sentiu fome? Beba água e aguarde alguns minutos.



# **BENEFÍCIOS** DO JEJUM PARA O ORGANISMO:



-Platão

- ✓ Fortalecimento da imunidade
- ✓ Produção de hormônios em deficiência
- ✓ Rejuvenescimento de tecidos
- ✓ Desempenho físico e mental
- ✓ Melhora da composição corporal (+músculos, -gordura)
- ✓ Redução do estresse oxidativo
- ✓ Diminuição de inflamações sistêmicas
- ✓ Reciclagem de nutrientes através da autólise (autofagia)
- ✓ Renovação e organização das estruturas biológicas e metabólicas
- ✓ Eliminação de componentes desnecessários
- ✓ Redução da sensibilidade à insulna
- ✓ Melhoria na eficiência da metabolização do alimento ao voltar a comer

#### **HOMENS:**

Benefícios se manifestam a partir de

> **16 HORAS DE JEJUM**



# **MULHERES:**

Benefícios se manifestam a partir de

14 HORAS **DE JEJUM** 



### **QUEBRAM** O.JF.JUM:

Calorias derivadas de carboidratos e/ou proteínas



## NÃO QUEBRAM O JEJUM:

Calorias derivadas de óleos naturais saudáveis (manteiga, coco, azeite, etc.), bebidas não calóricas como chá, café, etc.

# CORPO EXPERIMENTA O JEJUM?

O QUE ACONTECE QUANDO O

O corpo secreta o hormônio chamado **Grelina**, que por sua vez aumenta a eficiência da mente e do corpo justamente com o objetivo explícito de sobrevivência e busca de alimento.

A **Grelina** está em alta no organismo quando não comemos, e é reduzida a níveis mínimos no instante em que quebramos o jejum.

## **CURIOSIDADES** SOBRE O JEJUM:

Médicos de diferentes tradições ancestrais recomendavam o jejum como **ferramenta de** regeneração e cura do organismo. Paracelso se referia ao jejum como "o médico interior" ou o "melhor remédio".

Pesquisas feitas pelo Dr. Valter Longo mostraram que jejuns de três ou quatro dias podem até mesmo criar um **sistema imunológico novo** a partir de células tronco.

O jejum intermitente tem a incrível capacidade de reparar neurônios danificados e estimular o cérebro a gerar novos neurônios, o que chamamos de neurogênese.

### **FUNÇÕES DA GRELINA:**

- ✓ Constrói músculos
- ✓ Queima gordura
- ✓ Rejuvenesce os tecidos do corpo
- ✓ Promove foco e acuidade mental



#### IMPORTANTE:

- 1 Durante o jejum, beber ÁGUA é fundamental!
- 2- Pessoas com particularidades clínicas ou que fazem uso de medicamentos devem buscar orientação médica.



