

JEJUNS CURTOS: PONTOS ESSENCIAIS

"Eu jejuo para uma melhor eficiência física e mental"
-Platão

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.**



QUEBRAM O JEJUM:

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.

BENEFÍCIOS DO JEJUM PARA O ORGANISMO:



- ✓ 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 insulina
- ✓ 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

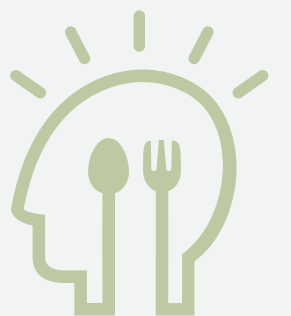
O QUE ACONTECE QUANDO O CORPO EXPERIMENTA O JEJUM?

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.

FUNÇÕES DA GRELINA:

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



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.

IMPORTANTE:

1 - Durante o jejum, beber **ÁGUA** é fundamental!

2- Pessoas com particularidades clínicas ou que fazem uso de medicamentos devem buscar orientação médica.