

Clique nos botões
abaixo e me siga para
maiores novidades:



Embora seja a crença de muitos, o jejum intermitente não é uma dieta, e sim, um estilo de vida. É uma ótima maneira de emagrecer sem fazer uma dieta maluca da moda ou pesar seus alimentos. Além disso, estudos mostraram que o jejum intermitente é uma boa forma de manter a massa muscular enquanto emagrece. Continue a leitura mais abaixo que garanto que você descobrirá uma poderosíssima ferramenta a se incluir no seu dia-a-dia e na sua vida.

GUIA DO JEJUM INTERMITENTE 2.0

O que é; como fazer (métodos mais populares); o que quebra o jejum; seus efeitos; benefícios; colaterais; dúvidas...; Tudo isso você encontrará neste ebook.



BR da NUTRIÇÃO

ÍNDICE

Sumário

INTRODUÇÃO	3
O QUE É JEJUM INTERMITENTE (IF / JI)?	4
MÉTODOS MAIS POPULARES DE JEJUM	5
EFEITOS DO JEJUM NAS CÉLULAS E HORMÔNIOS DO CORPO	8
UMA FERRAMENTA PODEROSA PARA A PERDA DE PESO	9
BENEFÍCIOS DO JEJUM INTERMITENTE PARA A SAÚDE	11
TRAZ MAIS FACILIDADE PARA SEU ESTILO DE VIDA	13
O JEJUM INTERMITENTE É INDICADO PARA TODOS? TEM PERIGO?	14
MULHERES PODEM JEJUAR?	15
EFEITOS COLATERAIS DO JEJUM INTERMITENTE	16
COMPULSÃO ALIMENTAR E JEJUM.....	18
O QUE QUEBRA O JEJUM INTERMITENTE?	19
Café Com Adoçante Quebra o Jejum Intermitente?	22
Chás Cortam o Jejum?	23
“E a erva mate ou tereré ou chimarrão”?	24
Caldo de Ossos:	24
Água Com Limão Em Jejum	25
REFRIGERANTES Zero Açúcar (Diet).	25
SUCOS quebram o jejum?	27
Leite de Amêndoas.....	27
Manteiga interrompe o jejum? E o Óleo de coco?	28
CANELA quebra o jejum intermitente? NAO!	29
“SAL quebra o jejum?” rs NAOO!!	30
ADOÇANTES SEM CALORIAS.....	31
Proteínas em pó (<i>Whey Protein</i> , albumina, caseína, etc)	34
COLÁGENO	34
Aminoácidos de Cadeia Ramificada, famoso “BCAA”.	35
Vinagre de Maçã.....	37

Chicletes, em geral, anulam o jejum?	38
O Que Comer No Jejum Intermitente?	40
PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)	40
Posso beber líquidos durante o jejum?	40
Não é prejudicial pular o café da manhã?	41
Posso tomar suplementos durante o jejum?	41
Posso fazer exercício / treinar em jejum?	41
O Jejum pode promover a perda muscular? Jejum cataboliza?	42
O jejum diminuirá / desacelera meu metabolismo?	42
Crianças podem jejuar?	42
COMO FAZER JEJUM INTERMITENTE – Iniciando a Prática	43
POR QUE EU DEVO EXPERIMENTAR JEJUAR?	45
REFERÊNCIAS	46
O que é a BR da Nutrição?	47
MEU RESULTADO COM O JEJUM	50

Observações Iniciais:

- 1) Ao longo do texto, você verá certas palavras/frases em azul e grifadas (tipo assim). Basta você pressionar a tecla **Ctrl** (do seu teclado) e clicar na frase em questão para ser redirecionado ao artigo referenciado e obter mais conhecimento sobre o assunto.
- 2) Para agilizar seu acesso ao tópico desejado no índice abaixo, basta fazer o mesmo modo descrito acima (*ctrl+clique*).

GUIA DEFINITIVO DO JEJUM INTERMITENTE 2.0

Introdução

Conhecido lá fora como “*Intermittent fasting*” (IF) ou, aqui, jejum intermitente. Atualmente é ‘moda’, uma das mais novas tendências na área de saúde e *fitness*. Tornou-se “febre”, e se popularizou no mundo todo.

Muitos acham que se trata de uma dieta, mas na verdade é apenas uma “ferramenta”, um **estilo de vida** capaz de auxiliar aqueles que não têm “tempo” para se alimentar no antigo padrão “3 em 3 horas”.

Em geral, as pessoas hoje estão usando como um **meio alternativo para a perda de peso (emagrecimento)**, melhora da saúde e simplificar/facilitar sua rotina.

Diversos estudos comprovam que ele pode ter efeitos poderosíssimos no corpo e cérebro e pode até mesmo ajudar a **prolongar sua vida** e viver mais. (1)(2)(3) *ref. na ultima pag

Eu GARANTO para vocês que esse será o melhor guia que você vai ler para quem deseja iniciar a prática do jejum intermitente.

O QUE É JEJUM INTERMITENTE (IF / JI)?

Jejum Intermitente é um **estilo alimentar** que oscila entre períodos de jejum e de alimentação.

Não são especificados quais os alimentos que você deve comer, apenas QUANDO comê-los. A tida como “janela”/tempo de alimentação.

Como eu disse, não se trata de uma dieta convencional, e sim, mais precisamente descrita como um padrão alimentar.

Os métodos comuns e mais conhecidos de jejum intermitente envolvem jejum diário de 16 horas ou 24 horas.

O jejum tem sido uma prática em toda a evolução humana, desde os primórdios. Antigamente, você tinha que caçar ou coletar seus próprios alimentos, pois não existiam supermercados, refrigeradores ou alimentos disponíveis quando quisesse. Então poderia acontecer de às vezes não encontrar nada para comer.

Como resultado disso, os seres humanos se desenvolveram (ou melhor, se ADAPTARAM) para poder sobreviver sem comida por longos períodos de tempo.

De fato, o jejum de vez em quando é mais natural do que sempre comer 3-4 (ou mais) refeições por dia.

O jejum também é freqüentemente feito por razões religiosas (o exemplo mais comum que me vem a cabeça agora é o Ramadã, do estado Islâmico) ou espirituais, inclusive no cristianismo, judaísmo, budismo, e como dito, no islamismo.

RESUMO:

O jejum intermitente (IF) é um estilo alimentar que alterna períodos de jejum e de alimentação. Hoje em dia, a prática se popularizou nas comunidades de saúde e fitness. Sua aplicação é feita desde os primórdios, sendo algo natural do ser humano.

JEJUM INTERMITENTE EXPLICADO

Siga @brdanutricao



Clique na imagem para ser direcionado ao post no IG

MÉTODOS MAIS POPULARES DE JEJUM

Existem diversas maneiras variadas de se fazer o jejum intermitente. Pode-se dividir o dia ou a semana em períodos de jejum e alimentação.

Durante o momento de jejum, não se deve comer NADA nem beber NADA que tenha calorias.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Segue abaixo as 3 maneiras mais feitas/populares:

1) Método 16/8: É o mais conhecido e praticado hoje. Também chamado de "Protocolo *Leangains*". Como o próprio nome diz, jejua-se por 16 horas e come durante um período de 8 horas.

Leia este artigo: <http://www.brdanutricao.com.br/protocolo-jejum-intermitente-16-8/>

Dedicado a esse protocolo em específico e, **de brinde**, tenha acesso a uma **planilha para organizar seus horários de jejum**. Fizemos especialmente para você! (Você vai gostar!)



Em geral, o pessoal apenas pula o café da manhã, almoça às 13hrs e vai se alimentando até encerrar sua "janela nutritiva" às 21hrs (momento em que vai jejuar até o dia seguinte).

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

2) Método “ESE – eat-stop-eat” (come-pára-come): Nesta estratégia, o indivíduo fará **apenas uma refeição no dia**. Ou seja, um **jejum de 24 horas**; A pessoa, por exemplo, irá jantar e ficar sem comer até a janta do dia seguinte.

3) Dieta ‘5:2’: Neste caso, você irá abaixar drasticamente seu consumo calórico do dia – a dieta sugere ingerir cerca de 500~600 calorias - por *dois dias* (não importa se são seguidos ou não) e se alimentar normalmente nos outros 5 dias da semana.

Devido à redução de calorias ingeridas em todos esses métodos descritos, por consequência, irá causar uma perda de peso (emagrecimento) - isto é, desde que você não compense comendo muito durante os períodos de alimentação.

Um **erro** muito **comum** que ocorre em quem pratica o jejum intermitente é a acreditar que se pode comer O QUE quiser e o QUANTO desejar.

Saiba que de nada adianta você jejuar o dia todo e ao anoitecer comer uma pizza inteira e um pote de sorvete.

Em suma, muitas pessoas acreditam ser o “Método 16/8” o mais simples, fácil e sustentável para se fazer. É também o mais popular.

RESUMO:

Existem vários métodos e modos de se fazer o jejum intermitente. Todos eles dividem o dia ou a semana em períodos de jejum e alimentação. Sendo o 16/8 a maneira mais popular e utilizada dentre os praticantes.

EFEITOS DO JEJUM NAS CÉLULAS E HORMÔNIOS DO CORPO

Quando você jejua, diversas coisas acontecem em seu corpo a nível celular e molecular. Um dos efeitos, por exemplo, é que ele mesmo ajusta os níveis hormonais para tornar a gordura corporal armazenada mais acessível; Proporcionando, assim, maior queima destas.

Suas células também iniciam importantes processos de reparo e mudam a expressão dos genes.

Veja abaixo algumas das alterações que podem ocorrer no seu corpo ao jejuar:

- **Hormônio do Crescimento Humano (Human Growth Hormone - HGH):** Os níveis deste hormônio disparam, *aumentando em até 5 vezes*. Isso traz grandes **benefícios para perda de gordura e ganho de massa muscular**. (4)(5)(6)

Veja Mais: [Dicas Para Ganhar Massa Muscular](#)

- **Insulina:** O jejum proporciona uma **melhora na sensibilidade à insulina*** e seus níveis diminuem drasticamente** (7)

*Em um artigo futuro explicarei sobre seus benefícios, como ela pode te ajudar e como fazer para obtê-la. Mas, de forma sucinta, ser sensível a insulina (que seu próprio corpo produz) significa necessitar de menores quantidades de insulina para baixar os níveis de glicose no sangue.

**Níveis mais baixos de insulina tornam a gordura corporal armazenada mais acessível.

- **Reparo Celular:** Quando você jejua, suas células iniciam processos de reparação celular. Isso inclui autofagia (onde as células digerem e removem proteínas antigas e disfuncionais que se acumulam dentro das células). (8)(9)
- **Expressão Gênica:** Existem alterações na função dos genes relacionados à longevidade e proteção contra doenças. (10)(11)

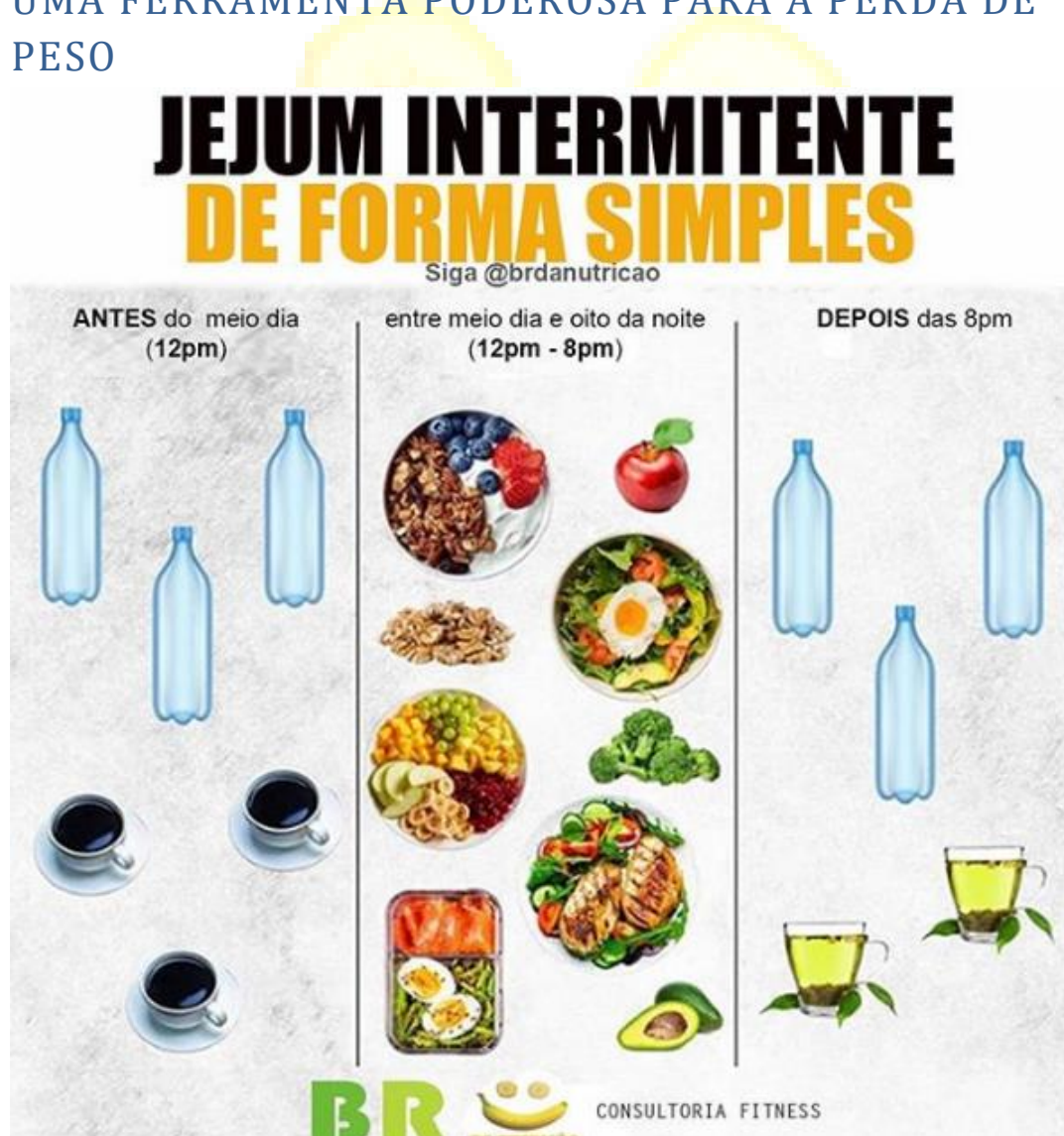
Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Estas modificações nos níveis hormonais, função celular e expressão genética são responsáveis pelos benefícios para a saúde do jejum intermitente.

RESUMO:

Quando você pratica o jejum, seus níveis naturais do “hormônio do crescimento” (GH) sobem; ao passo que, os níveis de insulina caem. As células do corpo também modificam a expressão dos genes e iniciam processos importantes de reparo celular.

UMA FERRAMENTA PODEROSA PARA A PERDA DE PESO



Clique na imagem para ser direcionado ao post no IG

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

O emagrecimento é a principal razão pelo qual as pessoas costumam dar uma chance e tentar a fazer o jejum intermitente. (12)

Devido ao fato de você fazer menos refeições no seu dia graças ao jejum, consequentemente pode levar a uma redução na ingestão de calorias diárias.

Além disso, o jejum intermitente modifica e altera níveis hormonais do seu corpo facilitando, assim, a perda de peso.

Ademais, a insulina endógena (produzida pelo seu corpo) diminui e aumentam-se os níveis do 'hormônio do crescimento' (*growth hormone* GH). Amplifica-se, também, a liberação de um hormônio chamado norepinefrina ou noradrenalina*.

*é uma das monoaminas (também conhecidas como catecolaminas) que mais influencia o humor, ansiedade, sono e alimentação.

Devido a essas alterações nos hormônios internos, o jejum de curto prazo **pode aumentar sua taxa metabólica em 3,6 a 14%**. (13)(14)

Saiba Mais: [Como Calcular sua TMB \(Calculadora GRATIS\)](#)

Somando os fatos de comer menos e(+) queimar mais calorias, **o jejum intermitente pode ser o resultado/causa da perda de peso.**

Estudos mostram que o jejum pode ser uma ferramenta muito poderosa para o emagrecimento. Uma análise de 2014 encontrou que esse padrão alimentar pode causar uma perda de peso de 3 a 8% ao longo de 3~24 semanas, o que é uma grande quantidade quando comparado com a maioria das pesquisas nessa área. (15)

Neste mesmo estudo, *os participantes também perderam 4 a 7% de 'cintura'* (circunferência)/gordura abdominal. O que indica uma perda significativa de gordura prejudicial – aquela que se acumula ao redor dos órgãos e causa doenças (a mais perigosa!).

Outra pesquisa apresentou que o jejum intermitente causa **menos perda de massa muscular** comparado ao método padrão de restrição calórica diária contínua. (16)

No estudo anterior pode-se observar que *ambas as estratégias dietéticas foram eficazes na perda de peso e gordura corporal*, porém o jejum foi mais efetivo para a manutenção da massa magra.

Entretanto, tenha em mente que a principal razão do sucesso com o jejum intermitente é que ele auxilia, indiretamente, a consumir menos calorias no seu dia.

Se você comer compulsivamente quantidades enormes durante os períodos de alimentação, você não perderá peso nenhum.

Saiba Mais: [O Que É Compulsão Alimentar?](#)

RESUMO:

O jejum intermitente pode aumentar ligeiramente o metabolismo (3,6 a 14%), ao mesmo tempo ele auxilia a comer menos calorias no geral. Trata-se de um método muito eficiente para a perda de peso e gordura da barriga.

BENEFÍCIOS DO JEJUM INTERMITENTE PARA A SAÚDE

Foram realizadas diversas pesquisas sobre o jejum intermitente, tanto em animais quanto em humanos.

Nestes estudos foram observados benefícios poderosíssimos para o *controle e manutenção de peso corporal*; Além da saúde em geral do corpo e do cérebro. Pode *proporcionar até maior longevidade (ajudá-lo a viver mais)*.

Aqui estão as **principais vantagens** para a saúde que o jejum intermitente pode lhe propiciar:

- **Emagrecimento:** Como visto no tópico anterior, o jejum pode te auxiliar na perder peso e redução da gordura abdominal, sem ter que restringir conscientemente as calorias (ficar pesando seus alimentos). (17)

- **Resistência à insulina:** Jejuar pode **reduzir** a resistência à insulina, **diminuir o açúcar no sangue** (glicemia) em 3-6%, e os níveis de insulina em jejum em 20-31%. Esses são fatores que devem proteger-lhe contra o diabetes tipo 2. (18)
- **Inflamações:** Alguns estudos mostram que há reduções nos marcadores de inflamação e stress oxidativo em adultos com sobrepeso, um fator-chave de muitas doenças crônicas.(19)(20)(21)
- **Saúde do Coração:** O jejum intermitente pode **reduzir o LDL**, o colesterol tido como “ruim”, além de **diminuir os triglicérides** no sangue, marcadores inflamatórios, açúcar no sangue e resistência à insulina - causas de risco para doenças cardíacas. (22)(23)

Saiba Mais: [Carboidratos e Gorduras Relacionados a Doenças do Coração](#)

- **Câncer:** *pesquisas em animais* sugerem que o jejum intermitente pode **prevenir diversos tipos de câncer** (tumor ascítico mamário, por exemplo). (24)

Além do mais, ciclos de jejum podem **retardar o crescimento de tumores** e *sensibilizar diversas células cancerosas na quimioterapia*.(25)

- **Saúde Cerebral:** o jejum pode aumentar um hormônio/fator neurotrófico, uma proteína codificada em gene, que atua em certos neurônios do sistema nervoso central (SNC) e do sistema nervoso periférico (SNP), ajudando a apoiar a sobrevivência dos neurônios existentes e *estimulando o crescimento e a diferenciação de novos neurônios e sinapses*. (26)(27)(28)

Ele está ativo em áreas vitais para a aprendizagem, a memória e o pensamento superior.(29)

Além disso, **pode auxiliar no crescimento de novas células nervosas**. Podendo também **proteger contra o Alzheimer**. (30)(31)

- **Antienvelhecimento:** Um estudo (em ratos) percebeu que o jejum intermitente **pode prolongar sua vida** útil. Os resultados foram que ratos em jejum viveram 36 a 83% mais tempo comparado àqueles que não estavam jejuando. (32)(33)

Tenha em mente que as pesquisas ainda estão em seus estágios iniciais. Antigamente, muitas das análises eram pequenas, de curta duração e/ou conduzidos em animais apenas. Porém, hoje os estudos estão ficando mais abrangentes e sendo feitos em humanos também e muitas das questões ainda serão respondidas no futuro. (34)

RESUMO:

O jejum intermitente pode ter muitos benefícios para o seu corpo e cérebro. Pode causar perda de peso e reduzir o risco de diabetes tipo 2; além de doenças cardíacas e câncer. Jejuar também pode ajudá-lo a viver por mais tempo. Porém, a maioria dos estudos foram feitos em animais, sendo necessário maiores pesquisas em humanos.

TRAZ MAIS FACILIDADE PARA SEU ESTILO DE VIDA

Comer saudável é fácil, porém pode ser muito difícil de ser mantido se você tem que ficar carregando 6 ou 7 marmitas durante todo o seu dia para não perder uma refeição.

Uma das principais dificuldades que observo entre meus alunos é todo o trabalho necessário para planejar e cozinhar refeições saudáveis.



Nesse caso, o jejum intermitente pode facilitar as coisas para você, já que você não precisará mais ficar planejando e cozinhando sua alimentação igual antes; Afinal, você fará sua comida fresquinha quando estiver disponível, no conforto de casa, no horário que quiser.

Por esta razão, o jejum se tornou muito popular entre aqueles que se encontram em meio à correria do dia-a-dia, já que **melhora sua saúde e ao mesmo tempo simplifica sua vida.**

RESUMO:

Um dos principais benefícios do jejum intermitente é que torna seu planejamento alimentar simplificado. Haverá menos refeições que você precisa preparar, cozinhar e limpar depois.

O JEJUM INTERMITENTE É INDICADO PARA TODOS? TEM PERIGO?

Com certeza, *jejuar não é para todo mundo*. Tem indivíduos que se sentem fracos, que passam mal. Por isso, é algo individual. Você tem que testar e ver se adapta à sua pessoa.

Claro, *no início é desconfortável*, o cidadão não está acostumado. Mas, pelos benefícios citados, **vale a pena testar.**

*Se você está abaixo do peso, muito magro, ou tem um histórico de transtornos alimentares, **não deve fazer o jejum** sem antes consultar um profissional de saúde.*

Na verdade, todo mundo deveria ir ao médico antes de tomar qualquer decisão que vá afetar de alguma forma sua saúde.

Nos casos anteriormente citados, pode ser, de fato, prejudicial.

MULHERES PODEM JEJUAR?

Existem algumas evidências de que o jejum intermitente pode *não ser tão benéfico para as mulheres* (quanto é para os homens).

Por exemplo, um estudo mostrou que houve melhora na sensibilidade à insulina em homens, mas **piorou o controle de glicose/açúcar no sangue em mulheres**. (35)

Outra análise, dessa vez *em ratos*, descobriu-se que o jejum intermitente pode tornar as ratas magras, *inférteis* e faz com que se altere os ciclos menstruais. (36)(37)

No referido estudo, pode-se ver certa relação onde mulheres, durante períodos de escassez de energia – ou seja, em jejum – podem *aumentar a probabilidade de desenvolver anorexia**

* é um distúrbio alimentar caracterizado por peso abaixo do normal, receio de ganhar peso, uma vontade intensa de ser magro e restrições alimentares.

Há diversos relatos de mulheres cujo **período menstrual parou quando começaram a fazer o jejum intermitente** - *voltando ao normal quando retomaram o padrão alimentar antigo*.

Por estas razões, as mulheres devem ter **cuidado ao adotar essa prática**. (Novamente, **consulte seu médico!**)

Elas devem seguir regras diferentes como: **parar imediatamente o jejum caso tenha problemas como amenorréia (ausência de menstruação)**.

Se você já tem **dificuldades em relação à fertilidade e/ou está tentando engravidar**, considere **não** utilizar do jejum intermitente por enquanto. Esta estratégia também pode ser uma **péssima ideia caso você já esteja grávida ou amamentando**.

RESUMO:

Indivíduos abaixo do peso ou que possuem um histórico de distúrbios alimentares não devem jejuar. Há também relatos de que o jejum intermitente pode ser prejudicial - problemas como ausência de menstruação - para algumas mulheres.

EFEITOS COLATERAIS DO JEJUM INTERMITENTE



A **fome** é o principal efeito colateral do jejum.

Você também pode se sentir **fraco** (ou as vezes até meio tonto) e seu cérebro pode não funcionar tão bem quanto você está acostumado (matemática será terrível nessas horas).

Isso pode ser apenas algo **temporário**, pois pode levar algum tempo para o seu **corpo se adaptar ao novo estilo** de vida, horário das refeições, etc.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Se você já tem alguma condição médica, você deve consultar seu médico *antes* de tentar o jejum intermitente.

ATENÇÃO: Isto é especialmente importante se você:

- Tem **diabetes**;
- Tem *problemas com a regulação de açúcar no sangue*;
- Tem **pressão arterial baixa**;
- **Toma medicamentos controlados**;
- Está **abaixo do peso** indicado;
- Tem um **histórico de transtornos alimentares** (bulimia, anorexia, etc);
- É mulher e está **tentando engravidar**;
- É mulher com **histórico de amenorréia** (ausência de menstruação);
- Está **grávida ou amamentando**.

Além de todo o exposto, o jejum intermitente tem um **excelente perfil de segurança**. Não há nada perigoso em não comer por um certo período se você for um **indivíduo saudável** e bem nutrido no geral.

RESUMO:

O efeito colateral mais comum do jejum intermitente é a fome. É importante saber que indivíduos com certas condições médicas não devem jejuar sem antes consultar um médico.

COMPULSÃO ALIMENTAR E JEJUM



Este é um tema polêmico que merece um artigo só para ele (quem sabe no futuro, né?!). Mas, irei abordar agora o que vem ocorrendo com algumas pessoas, um **efeito negativo do jejum intermitente**.

A compulsão alimentar é relatada por alguns indivíduos que experimentam o jejum. Eles, em geral, são *ansiosos por natureza*, e ao jejuar acaba por *potencializar essa condição*.

O cidadão fica com um *pensamento obsessivo* em chegar a próxima hora para poder se alimentar. Eles pensam: “Não posso me alimentar agora, só daqui uma hora quando encaixar na janela de alimentação do Método 16/8”. E ficam *obcecados com o relógio*.

Katie [contou em seu relato](#), de forma muito bem escrita, como sofreu dessa mal. Depois de conseguir emagrecer e manter seu peso, ela resolveu experimentar o jejum intermitente, apenas com a finalidade de perder 5 quilos.

Ela pensou que talvez jejuando iria dar um “susto” no metabolismo e iria alcançar seu objetivo, mas teve uma surpresa (não muito agradável!). Ela obteve a compulsão alimentar.

O verdadeiro **Transtorno Alimentar Compulsivo** (compulsão alimentar) é um desejo, uma compulsão por comer todo e qualquer tipo de comida. Isso inclui uma sensação de que você não tem controle; aquela necessidade de terminar todo o pote de sorvete, por exemplo – mesmo que você já se sinta cheio. Apesar, também, do fato de que você está ciente de que realmente não quer o sorvete e que você já tem vergonha do quanto comeu.

Isso ocorreu comigo já – e com muitos atletas de competição, que restringem sua alimentação ao extremo com objetivo de atingir percentuais baixos de gordura corporal. Estes chegam a fazer jejuns por muitas horas a fim de perder peso.

Veja abaixo alguns artigos que fizemos no Blog sobre esse tema:

- [O Que É Compulsão Alimentar?](#)
- [Como Controlar a Compulsão Alimentar?](#)

Agora, uma pergunta que sempre me faziam e que a maioria tem dúvidas, é: **Quais alimentos e/ou bebidas interrompem o jejum intermitente?**

Estas próximas páginas eram referentes a outro e-book que eu tinha feito em separado. Agora, resolvemos juntar ambos em um só.

Espero que, assim, enriqueça ainda mais este exemplar e que você possa aproveitar da melhor forma possível.

O QUE QUEBRA O JEJUM INTERMITENTE?

Aqui está uma lista de tudo que pode anular os efeitos do jejum.

Fizemos essa lista baseado nas perguntas mais frequentes que faziam a nos sobre o tema.

Ademais, juntamos com estudos feitos, somado a nossa experiência em nutrição.

O que interrompe o jejum intermitente:

1. Café com adoçante?
2. Chás, erva mate, tereré, chimarrão?
3. Caldo de ossos?
4. Água com limão?
5. Refrigerantes zeros/diet?
6. Sucos?
7. Leite de amêndoas?
8. Manteiga, óleo de coco?
9. Canela?
10. Sal?
11. Stevia?
12. Xylitol?
13. Sucralose?
14. Proteínas em pó (whey, albumina,...)?
15. Colágeno?
16. BCAAs?
17. Vinagre de maçã?
18. Balas (tridente, halls) e chicletes?

Muita gente tem dúvidas sobre o que quebra o jejum intermitente.

A pergunta mais comum que recebo é: “tal alimento quebra o jejum?”.

Primeiramente precisamos pensar no MOTIVO de você estar em jejum.

Você faz jejum intermitente para [emagrecer](#) ou por outras questões?

Conheço pessoas que jejuam por fins religiosos. Existe o [Ramadã](#), por exemplo, em que os crentes fazem o jejum da alvorada (nascer do sol) até o entardecer (pôr-do-sol).

Há também aqueles que jejuam de forma involuntária, apenas por não ter tempo suficiente para se alimentar e/ou ser mais cômodo apenas ficar sem comer.

E, claro, há os praticantes do jejum intermitente que visam emagrecimento – a principal promessa.

Eu, particularmente, iniciei a prática do jejum com fins de [perder peso](#).

Depois, estudando mais e observando na prática, percebi que jejuar traz diversos outros **benefícios à saúde** – como, **maior foco e atenção**.

Sendo assim, a real pergunta que você deve fazer é: “*esse alimento vai interferir ou até anular os benefícios que o jejum me traz?*”

Pois bem, vamos ver quais são algumas dessas vantagens então.

BENEFÍCIOS do Jejum Intermitente:

- **Cetose:** Jejuar é a maneira mais rápida de se entrar em cetose, um estado metabólico caracterizado pela **queima de gordura corporal, adaptação metabólica da gordura e melhora da função cognitiva**.
- **Emagrecimento:** Quando você está em jejum, é obvio que você não está comendo. E, sejamos sinceros, não se alimentar é a **forma mais rápida de forçar seu corpo a queimar gordura corporal**.

Isso que acabei de dizer pode ser **mal interpretado** e muita gente pode simplesmente parar de comer a fim de emagrecer. O ideal é que você coma nas quantidades ideais para sua pessoa/biótipo.

Jejuar significa não ingerir calorias, e muitas pessoas encontram no jejum intermitente uma boa maneira de *controlar as calorias que consome*.

- **Autofagia:** ou autofagocitose, significa “auto-alimentação”, é um **processo catabólico** celular que dá origem à degradação de componentes da própria célula utilizando os lisossomas.

Além disso, é capaz de *reduzir a probabilidade de surgir algumas doenças e aumentar a longevidade.*

Onde, inclusive, em 2016 um cientista japonês ganhou o [prêmio Nobel](#) de medicina por suas descobertas sobre a autofagia.

O jejum intermitente provoca a autofagia, e quebrar o jejum fará com que esse processo se interrompa.

Pensando nisso, fiz uma seleção dos alimentos e bebidas que mais me fazem perguntas se afeta ou não o jejum intermitente.

Vamos descobrir agora o que quebra o jejum intermitente, analisando um por um.

BEBIDAS:

Café Com Adoçante Quebra o Jejum Intermitente?



Para começar, eu lhe digo que você não deve se preocupar muito com isso se você está disposto a ficar sem comer por 12 a 24 horas. Você já está a frente de 95% das pessoas apenas pelo fato de não comer a cada hora.

Alguns pesquisadores 'sabichão' podem dizer que o café desencadeia uma resposta metabólica quebrando, assim, o jejum. Porém, se você toma-lo puro (sem açúcar), pode ficar tranquilo.

Na verdade, ele vai até te [auxiliar no emagrecimento](#) devido a **mobilização de gordura e tirar a fome temporariamente.**

Então, minha resposta é Não! **Café Não corta o jejum!**

Chás Cortam o Jejum?



Os chás em geral, **não possuem calorias**. Podem **otimizar seu metabolismo** e melhorar sua saúde, podendo ainda ser de grande ajuda em **queimar gordura**.

Tudo indica que ele é *ótimo durante um jejum*. Podendo, assim como o **café, inibir a fome temporariamente**.

Saiba mais: [Café Emagrece?](#)

Claro, se você colocou três ou quatro colheres de açúcar, vai quebrar o jejum. Mas o chá em si é um *ótimo complemento*.

Quero dizer, os chás feitos através da folha. Até aqueles que vem em 'saquinhos' são bem-vindos.

Entretanto, há aqueles chás vendidos já prontos em 'caixinhas' no qual devemos nos **atentar se há ou não calorias** (observar a tabela nutricional).

Eu gosto de usar os chás da marca 'Feel Good', que são confiáveis. Veja a tabela abaixo:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	0 kcal = 0 kJ	0
CARBOIDRATOS	0g	0
AÇÚCARES	0g	**
SÓDIO	50mg	2
VITAMINA C	41mg	91

Não contém quantidade significativa de Proteínas, Gorduras (Totais, Saturadas, Trans) e Fibra Alimentar. (*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.
Após aberto, manter refrigerado e consumir em até 3 dias.
Conservar ao abrigo do sol, em local limpo, seco, arejado e sem odor. Evitar choque físico. Se o lacre da tampa estiver violado, não consuma.

Créditos da Imagem: kitchenfordummies.wordpress.com

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

“É a erva mate ou tereré ou chimarrão”?



As três bebidas citadas possuem a mesma erva usada, logo, a reposta servirá para todas. Que é: **NÃO!** Nem a erva mate, nem o tereré, nem o chimarrão cortam o jejum.

Se você notar, **há carboidratos** constando na tabela nutricional desses produtos. Porém, seria apenas se você fosse “comer”/ingerir a erva – o que não é o caso (eu espero rs). Então, pode ficar tranquilo(a). Há, inclusive, pesquisas mostrando os [benefícios dessa erva para saúde](#).

Então, minha resposta é Não! **Chá Não corta o jejum!**

Caldo de Ossos:



“**Caldo de ossos quebra o jejum?**” Essa pergunta é muito frequente, e minha resposta é **SIM!** O caldo de ossos corta o jejum **por conter calorias**.

E o jejum verdadeiro não permite o consumo de calorias. **Regra número 1: Se você ingere calorias, você quebra o jejum.**

Porém, ele é uma boa alternativa (e saudável) a se consumir na sua 'janela aberta' (período de alimentação).

Caldo de ossos **não contém muitos carboidratos**. Apenas alguns traços dele, caso você coloque molho de tomate e cenouras – dependendo da receita que você faz. Contudo, *nada significativa que faça você quebrar sua cetose*.

Além disso, caldo de ossos tem **boa quantidade de proteínas**. Logo, é um bom aliado para a dieta *low carb*.

Água Com Limão Em Jejum



A água com limão vai me tirar do jejum intermitente? A resposta é **Não!** Um limão espremido no seu copo de água pode conter algumas calorias e uma boa quantidade de **potássio**, mas nada que interfira no seu jejum.

Ademais, se você por uma pitada de sal, esse copo de água com limão vai ser tornar um belo **hidratante** durante seu período de jejum intermitente.

REFRIGERANTES Zero Açúcar (Diet).

Vou pegar como exemplo a “quase-desconhecida” Coca-cola ZERO. Voltando a regra numero 1 do jejum, você se lembra?! **Não tem calorias, não quebra o jejum.**

Segue abaixo a tabela nutricional do produto.



Créditos da Imagem: cocacolabrasil.com.br

Mas o que acontece: refrigerantes diet/zero são **ricos em adoçantes artificiais** e muita química (industrializados). Sendo assim, pode trazer **problemas para sua microbiota intestinal**.

Além disso, refrigerantes diet estão diretamente ligados a **danos e síndromes metabólicas**. [Veja este estudo!](#)

Embora não conclusivo e difícil dizer, com certeza, se é a **causa direta dos problemas**; porém, vale ressaltar essa ligação.

Contudo, muitas pessoas – assim como eu – acreditam que haja uma melhor **adesão à dieta com seu consumo**. Eu **garanto-lhe** que uma latinha de coca zero não vai te matar nem trazer prejuízos na saúde!

Resumindo: Não entrando no mérito se é saudável ou não, **Refrigerante zero/diet não corta o jejum!**

SUCOS quebram o jejum?



Definitivamente, **Sim!** Você pode até estar fazendo a 'dieta do suco' e consumindo menos calorias do que o normal; Você vai emagrecer.

Mas, estamos falando aqui sobre *interromper ou não o jejum*. Nesse caso, **sucos têm calorias** – e, a maioria dessas calorias provindas de [carboidratos](#).

ADIÇÕES E CONDIMENTOS COMUNS:

Leite de Amêndoas



Bem, isto vai depender da *marca do leite*. Porém, em uma média geral dos que eu analisei, **em 100ml do leite há aproximadamente 17 calorias**. Sendo elas uma grama de carboidrato, 2 gramas de gordura (boa) e uma grama de proteína. Isso é praticamente nada!

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Estudos dizem que menos de 50 calorias ingeridas não são suficientes para quebrar o jejum. [Veja este artigo.](#)

Então eu diria que **Não quebra o jejum!** Entretanto, observe a tabela nutricional do leite e consuma com certo limite – que não forneça muitas calorias.

Manteiga interrompe o jejum? E o Óleo de coco?



Algumas pessoas gostam de por óleo de coco ou manteiga em seus cafés, afirmando que fornece [mais energia](#). Pois é claro que vai dar uma ‘energia extra’, afinal, esses condimentos possuem calorias.

Entretanto, tanto a manteiga quanto o óleo de coco **não provocam uma alta resposta da insulina se consumidos isoladamente** (ou no café).

Novamente, apenas tome *cuidado com a quantidade que você consome*.

O óleo MCT tem calorias (provindas de *gorduras boas*), apesar de “*tecnicamente quebrar seu jejum*”, ele também te ajuda de outra forma. Veja **três benefícios**:

Primeiro, não provoca uma resposta alta à insulina isoladamente. Segundo, aumenta o gasto de energia. Três, converte-se diretamente em [corpos cetônicos](#).

O que isso quer dizer? Os óleos MCTs podem ser convertidos em corpos cetônicos. Estes são **produzidos a partir da quebra de gordura - quando há baixa ingestão de carboidratos** (famosa dieta ‘*low carb*’ ou cetogênica).

Se você está seguindo uma dieta cetogênica, que é muito baixa em carboidratos e **rica em gorduras**, ingerir óleo MCT pode **ajudá-lo a permanecer no estado de queima de gordura** (conhecido como *cetose*).

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Ademais, pessoas que começaram agora a praticar o jejum intermitente **podem acelerar o processo de adaptação da gordura** (usar sua gordura corporal como fonte de energia) fazendo o uso de óleo MCT.

E advinha qual é a principal fonte de óleo MCT? O famigerado óleo de coco!

Então, novamente: Manteiga, óleo de coco, *quebram o jejum*? Eu diria que “*tecnicamente sim*”, porém, devido aos *benefícios* citados anteriormente, eu encorajo você a fortemente a fazer o uso sem se preocupar com jejum - apenas tenha atenção na quantidade.

CANELA quebra o jejum intermitente? **NAO!**



Eu mesmo já coloquei no café e fica muito saboroso! Você deveria experimentar qualquer dia.

Além da canela não quebrar o jejum, ela ainda pode ser **útil na questão de melhorar sua sensibilidade a insulina**. (1) (2)

Essa pergunta foi demais, mas acreditem, já me fizeram:
“SAL quebra o jejum?” rs NAOO!!



Não tem calorias. Além disso, principalmente para os praticantes de jejum intermitente é interessante colocar uma pitada de sal no seu copo com água para **melhorar a tolerância ao jejum e hidratar mais.**

“Como assim melhorar a tolerância ao jejum?” É que, pelo menos eu, psicologicamente falando, me sinto ‘saciado’ ao lamber um pouquinho de sal quando em jejum. Fica uma delícia! rs (sou meio doido mesmo)



Parece até que acabei de comer algo. Quero dizer, não pela barriga ficar cheia, mas só de sentir o gostinho na língua, o paladar, já me alivia. Enfim... próximo tópico.

ADOÇANTES SEM CALORIAS

Saiba mais: [Adoçantes fazem mal mesmo?](#)

O Tão Falado “**STEVIA**”.



Stevia **não tem calorias e não tem efeitos sobre a secreção de insulina**, como diz os estudos. (3)

Na realidade, o **stevia [aumenta a sensibilidade a insulina](#)**. Melhorando sua sensibilidade faz com que a insulina trabalhe melhor e ao seu favor. Ela é, *basicamente, a responsável por carregar os alimentos e seus nutrientes para a corrente sanguínea.*

Stevia quebra o jejum? Definitivamente, Não!

XYLITOL



Trata-se de um adoçante composto por *eritritol* (um álcool açucarado) e *oligossacarídeos* (uma *fibra prebiótica* que tem um sabor meio doce).

O **eritritol não afeta a insulina ou a glicose no sangue**. (4)

Não há nenhum estudo também sobre oligossacarídeos durante o jejum. Porém, como os **humanos não podem digeri-los**, provavelmente eles *não devem afetar o processo de jejum*.

Xylitol interrompe o jejum intermitente? Não!

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

SUCRALOSE



Boa Notícia: A sucralose também **não provoca uma resposta da insulina e nem aumenta os níveis de açúcar no sangue.**

Má Notícia: Parece que a sucralose **pode prejudicar a sensibilidade à insulina no corpo.** [Veja o estudo](#) que corrobora isso.

Sucralose corta o jejum? Não!

Por fim, comprovando tudo o que foi dito neste artigo – pois trabalhamos apenas com a verdade, trouxemos exames feitos por nosso amigo Dr. Rodrigo Pelegrini mostrando que **adoçantes não quebram o jejum intermitente.**

Essa é uma [contribuição do Dr. Rodrigo Pelegrini](#), a qual ele fez exames após tomar café com adoçante.

Adoçante quebra jejum? Veja os Exames abaixo provando que Não!

MÉTODO: Hexoquinase

Responsável: Dra. MAMI AKIYAMA - CRF/PR 4.649



Paciente: **RODRIGO PELEGRINI**
Protocolo: 0006.0.407.671-1 ALTO DA XV
Requisitante: Dr. RODRIGO PELEGRINI CRM/PR 32.580
Convênio: Cassi - ASSOCIA

INSULINA BASAL

Resultado

3,1 mU/L

COLETA: 13/01/2017

MATERIAL: SORO
MÉTODO: Quimioluminescência

Responsável: Dra. MAMI AKIYAMA - CRF/PR 4.649

INSULINA PÓS PRANDIAL

Resultado

2,8 mU/L

COLETA: 13/01/2017

MATERIAL: SORO

Lab. Registrado no CRM/PR sob nº 4128. Resp. Técnico Dr. Emilio S. Grana
Dados clínicos do(a) paciente são essenciais para a interpretação dos ex.
Discordâncias podem ocorrer por variáveis pré-analíticas, medicamentosas
Local de execução dos exames: Lab. Frischmann Aisengart S/A - Av. das To.

Paciente: **RODRIGO PELEGRINI**
Protocolo: 0006.0.407.671-1 ALTO DA XV
Requisitante: Dr. RODRIGO PELEGRINI CRM/PR 32.580
Convênio: Cassi - ASSOCIA

GLICEMIA

Resultado

76 mg/dL

COLETA: 13/01/2017

MATERIAL: PLASMA
MÉTODO: ENZIMÁTICO (HEXOKINASE) - AUTOMATIZADO ADVIA

Responsável: Dra. MARIA CRISTINA GUERRA JAWORSKI - CRF/PR 10.397

GLICEMIA EM JEJUM

Resultado

90 mg/dL

COLETA: 13/01/2017

MATERIAL: SORO
MÉTODO: Hexoquinase

Responsável: Dra. MAMI AKIYAMA - CRF/PR 4.649

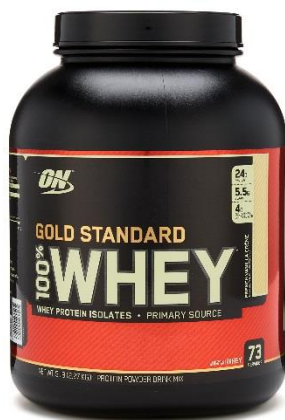
Segundo o Dr., ele ficou em **14 horas de jejum** e fez o exames de glicemia e insulina antes e após (40min) tomar um **café com 10 gotas de adoçante**.

De acordo com os *resultados* obtidos, **café com adoçante não quebra jejum!** E ainda resultou numa **queda de insulina e da glicemia**.

Atenção: Vale ressaltar que esse *não* é um estudo científico! São apenas **testes**.

SUPLEMENTOS

Proteínas em pó (*Whey Protein*, albumina, caseína, etc)



Já lhe adianto que a resposta é **Sim!** Essas proteínas em geral **provocam uma resposta da insulina** - o que é o **oposto da autofagia**, e significa que **você estará quebrando o jejum**. Ademais, **proteínas possuem calorias**.

COLÁGENO



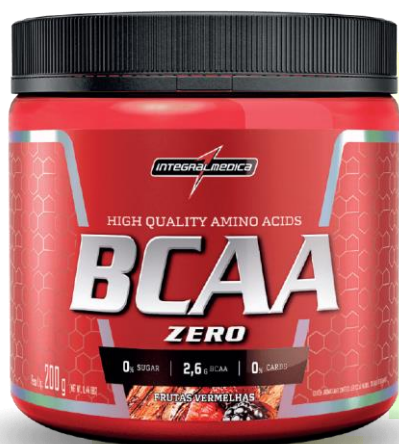
Se você quer ser mais radical e técnico, eu diria que *Sim*, o *colágeno anulam o jejum*. Há evidências mostrando que a *glicina* (aminoácido mais predominante no colágeno) **pode inibir a autofagia**. Porém, esse dado foi obtido através de um **estudo feito em animais**.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Provavelmente o mesmo não se aplica a pessoas que querem apenas tomar uma medida de colágeno. Além disso, mesmo que haja uma redução sutil da autofagia, um pouco de colágeno **não afetará negativamente seu estado de cetose, ou a queima de gordura.**

Então eu posso dizer que: “teoricamente, sim”, mas “na realidade, não”. Apenas evite o colágeno se seu foco é manter o processo de autofagia.

Aminoácidos de Cadeia Ramificada, famoso “BCAA”.



Esse será um *tópico polêmico*. Afinal, *BCAA anula ou não o jejum?*!

BCAA é recomendado especialmente para os praticantes de jejum intermitente, devido ao fato dos **benefícios musculares** e, principalmente, por **não conter calorias** - na verdade tem, mas um valor insignificante – entre 10 e 20kcal dependendo da marca.

É utilizado especialmente durante o jejum intermitente, onde você não está consumindo nenhum alimento (especificamente proteína) e é a **hora em que seus músculos precisam se recuperar e crescer (descanso!)**.

Então, todos olharam para os BCAA como a **“salvação” para evitar o catabolismo** - enquanto ainda jejuavam. No entanto, os BCAA **teoricamente quebram Sim seu jejum!** Vou te explicar.

Pois bem, analisando friamente, BCAAs nada mais são do que **aminoácidos**, certo?! Logo, eles **podem provocar uma resposta insulínica fazendo com que interrompa o jejum e a autofagia**. Essa é a resposta rápida (e básica!)

Mas, vamos mais fundo. Há uma interrupção do jejum **principalmente devido ao aminoácido essencial "Leucina"**, que é o principal aminoácido **responsável pela ativação da síntese de proteínas**.

A leucina é o principal aminoácido **responsável pela ativação das vias de síntese proteica dos músculos**. O problema com a leucina é que ela também **ativa caminhos semelhantes no cérebro**, e a maioria dos benefícios do jejum intermitente ocorre aonde? Justamente lá, no seu cérebro!



Pesquisas mostraram que esse *aminoácido* *ativa certas vias em seu cérebro e fazem com que ele acredite que você consumiu alimentos*. Basicamente ele usa a leucina como um *indicador para saber se você foi ou não alimentado*.

Como dito, muitos treinadores e *coachs* que usam a estratégia de jejum intermitente em seus clientes **recomendam o uso de BCAA antes do treino com finalidade de preservar a massa muscular e melhorar a resposta anabólica no pós-treino**.

Pois eu diria que: **Sim, BCAA quebra o jejum!**

Vinagre de Maçã



Uma curiosidade: Você sabe como esse vinagre é feito? Pois bem, o vinagre de maçã é produzido fermentando duas vezes os açúcares presentes no suco de maçã.

Primeiro, o *fermento converte os açúcares em álcool*. Em seguida, o álcool se converte em ácido acético. O resultado é um líquido **praticamente isento de calorias**.

Além disso, há estudos que mostram que consumir vinagre **pode diminuir o açúcar no sangue (glicemia) em resposta a uma refeição**. Porém, isso *não é relevante* se você pratica o jejum intermitente.

Então: **Não, vinagre de maçã não interrompe o jejum!**

Chicletes, em geral, anulam o jejum?



Você deve *observar a tabela nutricional do chiclete*. Se estamos falando de chicletes que contenham **açúcar** na sua composição, a resposta é sim! **Especificamente esses, quebram o jejum intermitente.**

Agora, se estamos falando de chicletes à base de **adoçantes** (com xilitol, por exemplo), então a resposta é mais complexa.

Veja, [um estudo](#) feito com indivíduos saudáveis, foi dado 30 gramas de xilitol puro para eles. Foi, então, **desencadeado um aumento pequeno de glicose e insulina.**

Isso pode parecer algo contraproducente para um praticante de jejum intermitente, mas dificilmente alguém irá mascar um chiclete feito com 30 gramas de xilitol. Perceba, um chiclete comum mal pesa uma grama.

Outro exemplo, eu mesmo consumo muito trident e halls. Vamos pegar a tabela nutricional de ambos:

Trident



Consegue ver? Apenas 6 calorias em um chiclete e meio. Valor Insignificante! Não quebra seu jejum (~~e ainda tira seu "bafo" rs~~)

Halls:

Informações do Produto

Bala HALLS Menta Prata 10 Balas 34g

Ingredientes: Açúcar, Xarope de Glicose, Aromatizantes, Acidulante: Ácido Cítrico, Regulador de Acidez: Citrato de Potássio, Corante: Azul Brilhante FCF.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PORÇÃO de 20g (6 Balas) QUANTIDADE POR PORÇÃO

Valor Energético 72 Kcal = 303 Kj

72 calorias, parece muito né?! Mas preste atenção. 72 calorias em 10 balas. Quem vai consumir 10 halls preto ainda?! (~~ardido que só!~~)

Agora uma conta rápida: 10 / 7: cada unidade terá apenas 7,2 calorias. Mesmo princípio do trident acima.

Assim, vou dizer "não", chicletes e balas (sem açúcar) não quebram o jejum - a menos que você esteja mascando chiclete feito com açúcar mesmo ou jogando 30 chicletes de xilitol pra "guela" de uma só vez.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

O Que Comer No Jejum Intermitente?

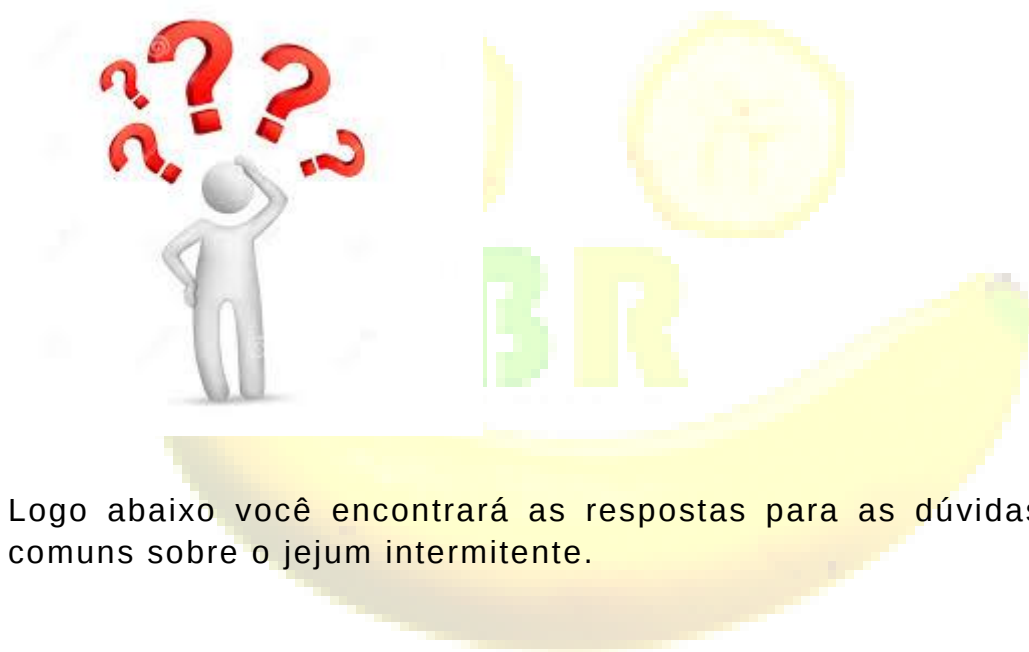
Essa é uma outra dúvida muito recorrente. É claro que DURANTE o jejum não se come nada (nada que tenha calorias).

Mas a maioria não sabe o que comer na hora que sai do jejum, na chamada “Janela De Alimentação”.

Pensando nisso, resolvi fazer um *vídeo mostrando um dia de jejum intermitente e como eu fiz minhas refeições*.

[Clique aqui para assistir o vídeo.](#)

PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)



Logo abaixo você encontrará as respostas para as dúvidas mais comuns sobre o jejum intermitente.

Posso beber líquidos durante o jejum?

R: Sim. Água, café, chá e outras bebidas **não calóricas** são ótimas opções para aqueles que apenas enjoam de tomar água.

Obs.: **Não** adicione açúcar ao seu café. Ele pode ser **benéfico** durante o jejum, pois **diminui sua fome temporariamente**. Além de dar uma ajuda extra em queimar calorias – devido a um leve aumento no metabolismo e na temperatura corporal.

Não é prejudicial pular o café da manhã?

R: Não. O problema é que a maioria daqueles que fazem disso uma prática, possuem estilos de vida pouco saudáveis. Se você se certificar de comer alimentos saudáveis pelo resto do dia, então a prática é perfeitamente saudável.

Posso tomar suplementos durante o jejum?

R: Depende. Em geral, suplementos como proteína em pó (whey) e outros, possuem calorias; Logo, faria com que você quebrasse o jejum.

No entanto, multivitaminicos estão ok. Mas, tenha em mente que há algumas vitaminas que são lipossolúveis*, ou seja, são melhor absorvidas quando tomadas com as refeições.

* lipossolúveis significa que são digeridas em lipídios (gorduras).

Há uma vertente nos estudos que sequer aconselham que sejam ingeridas quaisquer vitaminas ou BCAAs (aminoácidos) durante o jejum, alegando que os mesmos iriam ativar a insulina. Afinal, jejum é jejum! Não se come nada!

Posso fazer exercício / treinar em jejum?

R: Aqui também vai *depende*. Embora os treinos em jejum funcionam muito bem para algumas pessoas (eu, por exemplo), outras já não se sentem tão dispostas para treinar, podendo ter fraqueza ou tonturas.

Pessoalmente, sinto-me muito mais fadigado quando treino em jejum. Quero dizer, se alimentado eu faria 10 repetições tranquilas; em jejum, na oitava eu já estaria cansado. (Explico melhor sobre isso no meu vídeo relatando a experiência. Vejam lá!)

Algumas pessoas também recomendam a ingestão de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) antes de um treino em jejum a fim de evitar o catabolismo muscular (perda de massa magra). Mas, como disse anteriormente, é apenas uma vertente de estudos que pensa dessa forma.

O Jejum pode promover a perda muscular? Jejum cataboliza?

R: Todos os métodos de perda de peso podem causar perda muscular e, por isso, é importante levantar pesos e manter a ingestão de proteína elevada. Um estudo mostrou que o jejum intermitente causa menos perda muscular do que a restrição calórica normal. (38)

O jejum diminuirá / desacelera meu metabolismo?

R: Não. Estudos mostram que jejuns de curto prazo na verdade aumentaram o metabolismo. (39) A referente análise mostrou que os efeitos termogênicos (aumento da temperatura) e lipolíticos (queima de gordura corporal) foram potencializados com o jejum de 48hrs em humanos adultos. (40)

No entanto, jejuns mais longos (de 3 ou mais dias) podem suprimir o metabolismo. (41)

Crianças podem jejuar?

R: Permitir que seu filho ou qualquer outra criança jeje é certamente uma PÉSSIMA idéia! Afinal, ele está em fase de crescimento, precisa de nutrientes para se desenvolver.

COMO FAZER JEJUM INTERMITENTE – Iniciando a Prática



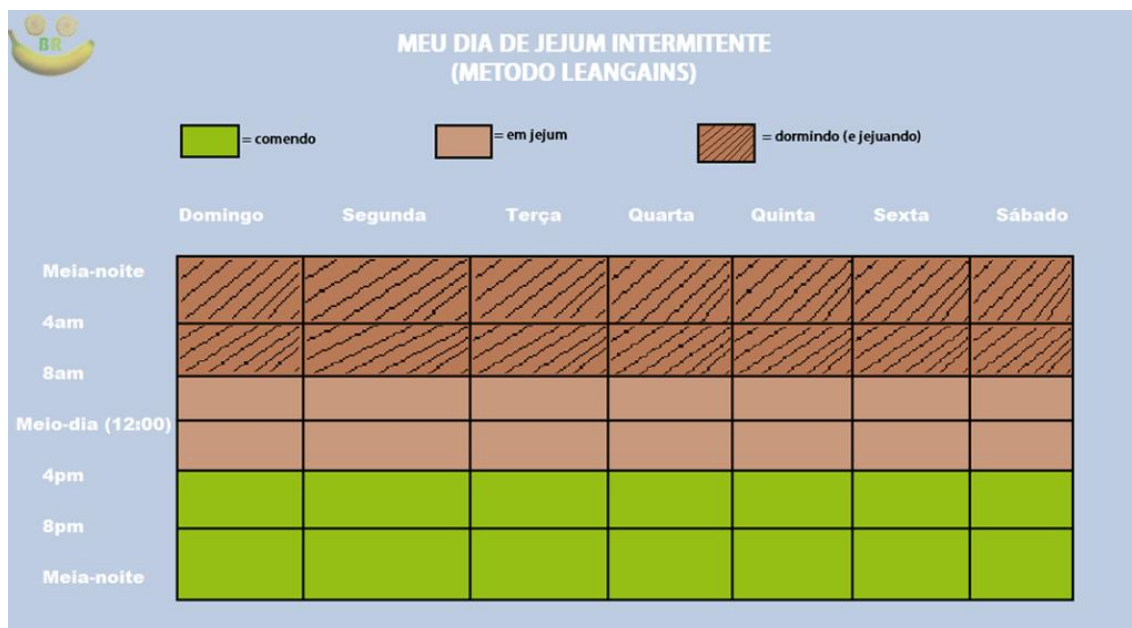
Clique na imagem acima para ser redirecionado ao vídeo e aprender como fazer jejum intermitente na prática

Há grandes chances de você já ter feito alguns jejuns, de forma *inconsciente*, em sua vida. Se você jantou, dormiu até tarde e não comeu até o almoço no dia seguinte, isso certamente é jejum intermitente.

Algumas pessoas se alimentam instintivamente dessa maneira. Eu sempre “pulei” o café da manhã pois acordava sem fome. Aposto que a grande maioria também não sente fome pela manhã.

Os indivíduos em geral consideram o Método 16/8 a forma mais simples e sustentável de jejum intermitente. (Talvez você deva considerar querer experimentar essa prática primeiro).

Colocarei logo abaixo uma imagem contendo a minha semana em jejum já planejada e estruturada. Em breve também irei disponibilizar uma tabela semelhante para que todos vocês possam completar seu dia/semana.



Se você achar fácil e se sentir bem durante o jejum, então pode tentar seguir para jejuns mais avançados – por exemplo, o jejum de 24 horas algumas vezes por semana (“eat-stop-eat” = ‘comer-parar-comer’) ou apenas comer baixíssimas calorias por 1 ou 2 dias por semana (“Dieta 5:2”).

Outra estratégia é simplesmente jejuar sempre que lhe for conveniente - simplesmente pule as refeições algumas vezes, quando não estiver com fome ou não tiver tempo para cozinhar.

Não há necessidade de seguir um plano estruturado de jejum intermitente para obter alguns de seus benefícios.

Experimente as diferentes abordagens e encontre algo que você goste e se adapte à sua rotina/agenda.

RESUMO:

Recomenda-se, por ser mais fácil, começar com o Método 16/8 e, depois, caso se sinta confortável, passar para jejuns mais longos e/ou frequentes. É importante experimentar e encontrar um método que se encaixe e funcione para você e sua rotina.

POR QUE EU DEVO EXPERIMENTAR JEJUAR?

O jejum intermitente não é algo que todo mundo precisa fazer – ainda mais se a pessoa visa o emagrecimento. Tem diversas formas de se alcançar o resultado – o que muda são os caminhos traçados.

O jejum é simplesmente UMA das muitas maneiras e estratégias de estilo de vida que podem melhorar sua saúde. Comer “comida de verdade” (ou seja, não ingerir industrializados, fast foods, ...), se exercitar e cuidar do seu sono ainda são os **fatores mais importantes** para se concentrar e alcançar o sucesso no mundo *fitness*.

Se você não achar interessante a ideia de jejuar, pode ignorar este artigo e continuar a fazer o que funciona para você.

No final das contas, **não existe uma solução única e definitiva para todo mundo quando se trata de nutrição.**

Como já dizia um amigo meu: “*A melhor dieta é aquela que você consegue seguir por mais tempo, de forma consistente*” (Pina, B.)

O jejum intermitente pode ser ótimo para algumas pessoas; já para outras não. A única maneira de descobrir se ela se encaixa para você e sua rotina, é **TESTAR**.

Caso você se sinta bem ao jejuar, e achar que é uma maneira sustentável de se alimentar, poderá ela ser uma ferramenta muito poderosa para perder peso e melhorar sua saúde.

REFERÊNCIAS

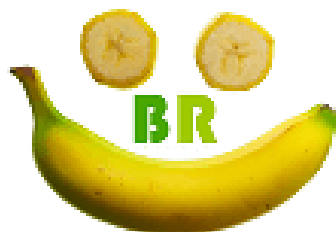
<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>

- 1 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
- 2 <http://ibima.net/articles/ENDO/2014/459119/>
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3946160/>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705>
- 7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>
- 8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>
- 9 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691>
- 10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24048020>
- 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/>
- 12 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>
- 14 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- 15 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
- 16 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
- 17 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982>
- 18 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
- 19 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17291990/>
- 20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17374948>
- 21 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23244540>
- 22 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19793855>
- 23 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423013000213>
- 24 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3245934>
- 25 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22323820>
- 26 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789>

- 27 Acheson A, Conover JC, Fandl JP, DeChiara TM, Russell M, Thadani A, Squinto SP, Yancopoulos GD, Lindsay RM (March 1995).
- 28 Huang EJ, Reichardt LF (2001). "Neurotrophins: roles in neuronal development and function". *Annual Review of Neuroscience*.
- 29 Yamada K, Nabeshima T (April 2003). "Brain-derived neurotrophic factor/TrkB signaling in memory processes". *Journal of Pharmacological Sciences*.

- 30 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467>
- 31 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC151440/>
- 32 <http://www.karger.com/Article/Abstract/212538>
- 33 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047637400001093>
- 34 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26135345>
- 35 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15833943>
- 36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569758>
- 37 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19127293>
- 38 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
- 39 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717>
- 40 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292>
- 41 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3661473>

O que é a BR da Nutrição?



A BR da Nutrição é um projeto criado em 2018 cujo *objetivo é levar conhecimento* às pessoas que estão insatisfeitas com seu próprio corpo, que buscam Emagrecer de Forma Saudável ou Ganhar Massa Muscular e ter um corpo mais atlético.

“A [Obesidade no Brasil cresce](#) e atinge quase 20% da população“, diz a Revista EXAME.

Mesmo com toda a indústria *fitness* aumentando nos últimos anos, as pessoas estão cada vez mais acima do peso. Isso acontece porque **não existe uma pílula mágica para emagrecer ou ganhar massa rapidamente.**

O indivíduo deve mudar seus hábitos alimentares e entender o que está comendo.

Nossa Missão é facilitar esse caminho, **poupando seu tempo** em pensar e estruturar um plano alimentar ou de treinamento que atinja o objetivo proposto.



Eu sou Bruno Rodrigo, fundador da BR da Nutrição e *coach* com **mais de 10 anos de experiência na área de nutrição e educação física, especialista em emagrecimento e hipertrofia** (ganho de massa muscular).

Eu tenho uma Paixão por Ajudar as Pessoas a fazer essa mudança de uma vida sedentária para um estilo de vida saudável; além de auxiliar com a perda de peso ou a conquistar um corpo mais “sarado”.

Saiba Mais: [Como Ter Um Corpo Definido](#)

Quero Ensinar Você tudo o que sei sobre dieta e nutrição adequadas para o seu objetivo e que você possa implementar isso pelo resto da vida.

Eu tive uma infância acima do peso e cresci ouvindo as clássicas piadinhas dos colegas de escola. Isso me deixou inseguro e muito tímido, atrasando minha evolução social.

Eu queria ser mais atraente, não ter vergonha de tirar a camiseta no clube. Contudo, isso deixou de ser só por estética.

Certo dia, em um exame de rotina, meu médico falou que eu estava com pre diabetes e o colesterol alto com apenas 17 anos.

Foi quando Decidi Mudar.

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

A partir desse momento, pesquisei tudo o que pude encontrar sobre perda de peso, dieta adequada e nutrição.

Logo depois, entrei para uma academia e, instantaneamente, me apaixonei pelo esporte do [bodybuilding](#).

De outubro de 2010 a dezembro, treinando e me alimentando corretamente, passei de 90kg para 77 kilos. (Veja minha evolução abaixo)



coach emagrecimento 3 meses de transformação de uma foto para outra

Já passei pelo famoso 'Efeito Sanfona', tive Compulsão Alimentar, e acabei superando esses obstáculos.

Testei todos os tipos de dieta, li e pesquisei diversos livros, e hoje tenho o conhecimento necessário para resolver todos esses problemas e indicar qual o melhor caminho para você alcançar o resultado desejado.

Encontrei minha verdadeira paixão ajudando amigos e familiares com seus objetivos de perda de peso ou ganho de massa muscular.

Eu queria ser a influência positiva e o mentor que não tive na minha jornada fitness.

Saiba mais: [Consultoria Fitness Online Vale a Pena?](#)

Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.

Naquela época o conhecimento era muito raso, você tinha de participar de fóruns na internet [hipertrofia.org, grupos do Orkut (FAM), entre outros].

Você aprendia e errava junto com outros adoradores da área, através de relatos pessoais. Colocando em prática o conhecimento adquirido, aplicando em mim mesmo e testando, eu sabia que se eu pudesse mudar meus maus hábitos alimentares e estilo de vida, sabia que poderia ajudar os outros.

Há uma grande diferença entre SABER o caminho e PERCORRER o caminho...

Talvez você já tenha lido meus artigos ou dicas, porém, não coloca nada em prática.

É por isso que também nos aprofundamos na mudança de *mindset*, ajudando você a criar hábitos mais saudáveis e a mudar sua vida.

Um passo de cada vez.

Dependendo de como está sua vida agora, isso pode parecer besteira. Contudo, **preste atenção agora e me prometa** que tomará as ações corretas e juntos chegaremos lá.

Uma boa parte do Seu Sucesso será encontrar maneiras de tornar a dieta e o exercício divertidos, algo prazeroso de se fazer.

MEU RESULTADO COM O JEJUM

Sempre fui adepto do jejum intermitente. Fazia diariamente, de forma inconsciente, apenas “pulava” o café-da-manhã e ia direto para o almoço.

Em seguida, através de estudos, descobri os benefícios que o jejum traz e comecei a aumentar sua duração. O que antes era apenas 12 horas, comecei a fazer 16~18 horas.

Os benefícios, como vocês puderam ver ao longo desse guia, são inúmeros. Foco e atenção. Era justamente isso que eu buscava.

Um maior desempenho mental. E foi o que consegui. A queima de gordura e emagrecimento foram apenas consequências.

Eu sempre tive dificuldade em dormir com fome e essa “danadinha” sempre me aterrorizava na parte da noite. Quero dizer, meu ápice da fome é antes de dormir.

Somado ao fato de eu gostar de dormir BEM cheio, resolvi deixar toda minha alimentação para ser feita antes de dormir. Um enorme banquete.

Recentemente, resolvi superar meus limites. Minha ideia inicialmente era fazer 48 horas em jejum – e acabei conseguindo fazer um pouco mais de 60 horas. Um grande orgulho e conquista pessoal!

Logo abaixo você verá imagens de antes e depois dessa experiência de quase 3 dias em jejum completo – apenas ingerindo café e chás.

Ao todo, foram **apenas 2kgs de diferença** – mas, parece que foi muito mais.

Conto toda essa experiência em **um vídeo que fiz**. Você pode encontrá-lo **clicando ao lado > [AQUI](#) <**

ANTES de dar início ao jejum:



DEPOIS de 60 horas em jejum (-2kgs de peso na balança):



Perceba que muito do peso perdido é de água intra e extracelular, ou seja, líquido retido. Para o **emagrecimento eficiente**, com perda de gordura corporal, é necessário um **trabalho a longo prazo**.

Não existem milagres!

Se sua dieta *não* está funcionando, alguma variável está errada no seu planejamento.

Caso você precise de um **auxílio para seu treino e planejamento alimentar**, [VENHA CONHECER NOSSO TRABALHO](http://www.brdanutricao.com.br).

Muito bem!

Se você chegou até aqui, *meus parabéns!*

Antes de você ir correndo testar o Jejum Intermitente gostaria, novamente de te lembrar de me seguir nas redes sociais, pois lhe **GARANTO** que terá muitas **NOVIDADES e DICAS** para te ajudar. Basta dar **DOIS CLIQUES** nos botões abaixo:



Acesse www.brdanutricao.com.br para mais dicas de emagrecimento e hipertrofia.