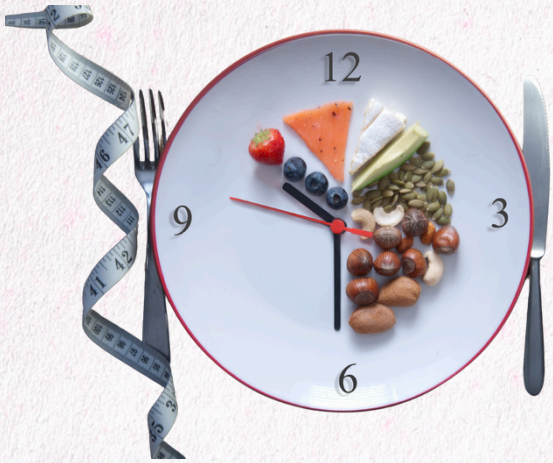
TABELA DE
JEJUM



JEJUM INTERMITENTE

COMO DETERMINAR SEU ESTÁGIO

Iniciante ou avançado?

PERFIL INICIANTE:

- Ainda não conhece o método;
- Nunca praticou jejum ou nunca passou de 12 a 14 horas em jejum;
- Realiza mais de 3 refeições por dia;
- Tem o hábito de beliscar com frequência ao longo do dia;
- Consome carboidratos em praticamente todas as refeições. (pão, arroz, farofa, frutas, suco, barrinhas etc)

PERFIL AVANÇADO:

- Já pratica jejum de 16 horas com facilidade;
- Conhece o método e já tem familiaridade com as estratégias;
- Mantém uma alimentação naturalmente mais baixa em carboidratos;
- Já adaptou sua rotina para consumir em média 3 refeições por dia, sem beliscos.

Atenção!

Mesmo começando como iniciante, evolua conforme as atividades se tornarem fáceis. Avançar para níveis mais desafiadores é essencial. Pequenos estresses (microestresses) impulsionam resultados no emagrecimento e na saúde.

Lactante exclusiva: Evite prolongar o jejum além do que for confortável para você. De modo geral, jejuar por 12 a 14 horas costuma ser seguro, mas se não estiver se sentindo bem, reduza esse tempo ou suspenda o jejum.

TABELA DE JEJUM

seguir a tabela e o número de refeições

INICIANTE:

	Duração do jejum	Quantidade de refeições
Dia 1	12 horas	4
Dia 2	14 horas	3
Dia 3	16 horas	3
Dia 4	16 horas	3
Dia 5	18 horas	2
Dia 6	16 horas	3
Dia 7	14 horas	3

AVANÇADO:

	Duração do jejum	Quantidade de refeições
Dia 1	16 horas	3
Dia 2	16 horas	3
Dia 3	18 horas	2
Dia 4	18 horas	2
Dia 5	22 horas	1
Dia 6	20 horas	1
Dia 7	18 horas	2

⚠️

Durante o jejum, você pode consumir estas bebidas abaixo:

(sem açúcar e/ou adoçante)

- ☑ água com ou sem gás
- ☑ chás (de ervas ou sachê, mas não de embalagens tetrapack)
- ☑ café puro
- ☑ água com limão
- ☑ 1 scoop de café aditivado (tipo super coffee, brainstorm, power focus)
- ☑ suco verde simples

Suco Verde Simples:

1 folha de couve (lavada e sem o talo grosso); 1 pedaço pequeno de gengibre (aprox. 1 cm); Suco de 1 limão; 200 ml de água gelada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Não Coe!

DIÁRIO DO JEJUM INTERMITENTE

SEGUNDA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

TERÇA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

QUARTA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

QUINTA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

SEXTA

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

SÁBADO

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

DOMINGO

Data	Horário de início	Horário de término	Total de horas	Observações	Como se sentiu

Perguntas Frequentes sobre jejum intermitente

Preciso fazer jejum para participar do desafio?

Sim, o jejum é uma das estratégias utilizadas no desafio, mas ele pode (e deve!) ser adaptado ao seu momento. O ponto de partida é o chamado jejum basal, que nada mais é do que o intervalo natural entre o jantar e o café da manhã, respeitando uma pausa mínima de 12 horas.

Essa é uma prática simples e totalmente possível de seguir, que inclusive deveria ser um hábito diário, por todos os benefícios que traz ao corpo. Não se preocupe: vamos te orientar passo a passo para aplicar isso de forma leve e funcional na sua rotina.

Quais são os benefícios do jejum intermitente?

Durante o jejum, o organismo tem a oportunidade de:

- Regular os hormônios
- Melhorar a sensibilidade à insulina
- Reduzir inflamações
- Estimular a queima de gordura

Esse tempo de pausa é como um “respiro” necessário para o corpo funcionar melhor.

Como adapto o jejum à minha rotina?

Você escolhe sua janela de jejum de acordo com o seu dia.

Exemplo: se for tomar café da manhã às 8h, sua última refeição no dia anterior deve ser até as 20h. Assim, completa 12h de jejum.

O plano alimentar tem café da manhã, almoço, lanche e jantar, toda refeição foi estrutura para você quebrar o jejum de forma assertiva.

Como funciona a quebra do jejum?

A quebra do jejum deve ser feita com a refeição prevista para aquele horário (café, almoço, lanche ou jantar), sempre respeitando o seu plano.

Se for quebrar o jejum perto da hora do almoço, por exemplo, não precisa comer antes , aguarde e faça refeição mais completa no horário previsto.

Quantas refeições devo fazer por dia?

Vai depender do seu tempo de jejum e da sua categoria. O importante é manter equilíbrio e respeitar os horários estabelecidos no plano. Mesmo com menos refeições, você seguirá uma estrutura alimentar completa e adequada ao desafio.

Fiquei em dúvida sobre quando quebrar o jejum. O que devo considerar?
O mais importante é usar o bom senso em relação ao seu horário de rotina.
Por exemplo: se você completou 14h de jejum e está prestes a quebrá-lo às 10h, essa pode ser sua refeição de café da manhã, desde que o almoço não esteja muito próximo, como às 11h ou 12h.
Se estiver perto do horário do almoço, o mais indicado é aguardar e fazer uma refeição completa nesse horário, e no próximo dia, ajustar os tempos para seguir a tabela mais certinha, com a quebra coincidindo com uma refeição,.

Estou sentindo fraqueza ou dor de cabeça durante o jejum. É normal?
Esses sintomas podem indicar que sua janela de jejum está longa demais para o seu momento atual ou que faltam estratégias de suporte, como:

- Chá sem adoçantes
- Shot matinal
- Cafés aditivados
- Caldo de ossos (ótima opção em jejuns mais longos, como o de 18h ou 22h)

É essencial respeitar seus limites e ajustar o tempo aos poucos.

Posso tomar pré-treino durante o jejum?
Se o pré-treino contém adoçantes, carboidratos ou proteínas, ele quebra o jejum. Isso inclui suplementos como BCAA, glutamina e creatina.

E se eu quiser treinar em jejum? É possível?
Sim, é totalmente possível treinar em jejum, e muitas pessoas se adaptam muito bem a essa prática. Tudo vai depender do seu nível de adaptação e de como o seu corpo responde.
Algumas pessoas se sentem mais leves e dispostas ao treinar em jejum; outras preferem um suporte leve ou ajustes nos horários e na refeição anterior (como sugerido no plano alimentar).
Se estiver começando a prática ou estiver realizando jejuns mais longos, talvez seja necessário reduzir um pouco a intensidade do treino no início, até que seu corpo se adapte melhor.

O jejum é obrigatório todos os dias do desafio?
Sim, o jejum faz parte da estrutura proposta para todos os dias do desafio, mas o tempo de jejum deve ser ajustado de forma gradual.

*L**embre-se:** O mais importante é manter a constância e fazer escolhas conscientes!*