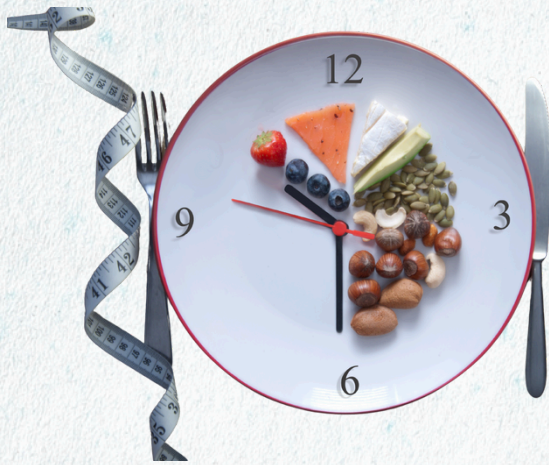


A portrait of Patricia Davidson, a woman with long, wavy brown hair, wearing a black top, a gold chain necklace, and gold hoop earrings. She is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a dark teal color with subtle circular patterns.

# TABELA DE JEJUM

Desafio do  
Emagrecimento  
*com Patricia Davidson*





## COMO DETERMINAR SEU ESTÁGIO

- ## PERFIL INICIANTE:

- ## PERFIL AVANÇADO:



## 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)
- ✓ Água (com ou sem gás) com limão espremido;
- ✓ Água aromatizada: com hortelã, canela, noz moscada, anis estrelado, cravo etc.
- ✓ Café preto puro, café preto com 1 colher de chá de leite de coco em pó ou 40ml de leite de coco líquido.
- ✓ Café preto com especiarias como canela, cúrcuma (1 colher de café)
- ✓ Café aditivado (1 scoop)  
(não contenham leite e adoçante seja um dos últimos ingredientes)
- ✓ Café com 1 colher de sobremesa MCT/ TCM
- ✓ Chá de todos os tipos sem adoçar (de saquinho ou erva, sendo melhor de ervas)
- ✓ Chás de todos os tipos com MCT ou TCM líquidos (1 colher sobremesa)
- ✓ Chimarrão
- ✓ Shot com condimentos/especiarias, como: energético ou de libido

## **PARA JEJUNS ACIMA DE 18H:**

- ✓ Suco verde simples
- ✓ Caldo de ossos – 1 xícara de chá ou 200ml







### **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!








Durante o jejum,  
você **NÃO PODE** consumir :

- Suplementações de pré-treino, como: BCAA, Peptistrong, Amino, Creatina e Colágeno, entre outros.
- Adicionar leite de coco ou outro leite vegetal em cafés aditivados.
- Incluir outra fruta no suco verde simples.
- Consumir o suco verde, caldo de ossos e shots mais de uma vez durante a janela de jejum.
- Uso de fibras, como linhaça, psyllium, chia e outras, durante o período.








# 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.

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