



TABELA DE JEJUM INTERMITENTE DESAFIO JEJUM 15+

Na verdade não existem protocolos ideais ou de melhor resultado. Você pode estar fazendo o jejum para diabetes, ou resistência insulínica, ou apenas de curioso, ou talvez para perda de peso, não sei. Busque fazer protocolos mais curtos com mais frequência e os mais longos somente 1 ou 2x semana.

Abaixo segue minha sugestão, pode adaptar ao que se sentir melhor, em breve você saberá inclusive o que funcionará melhor para você, se são os mais curtos ou mais longos. Se sentir que os mais longos te deixam com muita fome ou muito compulsiva depois, reduza o numero de horas. Na verdade este é um grande teste para seu autoconhecimento.

JI 12hs 4 refeições	JI 14hs 3 refeições	JI 16hs 3 refeições	JI 18hs 3 refeições	Sem Jejum	Sem Jejum	Sem Jejum
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------	-----------	-----------

JI 12hs 3 refeições	JI 16hs 2 refeições	JI 16hs 2 refeições	JI 18hs 2 refeições	JI 18hs 2 refeições	Sem Jejum	JI 20hs 1 refeições
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------	------------------------

Confira as sugestões diárias nas
páginas seguintes

1º Quinzena

Segunda:

Exemplo de jejum de 12hs (12hs de jejum e 12hs alimentado) – com 4 refeições

Jantar às 20hs (do dia anterior)

---- 12hs jejum -----

Café da manhã às 8hs
(do dia seguinte)

Almoço às 12hs/13hs

Lanche da tarde às 16hs

Terça:

Exemplo de jejum de 14hs (14hs de jejum e 10hs alimentado) – com 3 refeições

Jantar às 20hs (do dia anterior)

---- 14hs jejum -----

Café da manhã às 10hs (do dia seguinte)

Almoço às 13hs

OU

Jantar às 18hs (do dia anterior)

---- 14hs jejum -----

Café da manhã às 8hs (do dia seguinte)

Quarta:

Exemplo de jejum de 16hs (16hs de jejum e 8hs alimentado) – com 3 refeições

Jantar às 20hs (do dia anterior)

---- 16hs jejum -----

Almoço às 12hs (do dia seguinte)

Lanche da tarde às 16hs

Quinta:

Exemplo de jejum de 16hs (18hs de jejum e 6hs alimentado) – com 3 refeições

Jantar às 18hs (do dia anterior)

---- 18hs jejum -----

Almoço às 12hs (do dia seguinte)

Lanche da tarde às 15hs

2º Quinzena

Segunda:

Exemplo de jejum de 12hs
(12hs de jejum e 12hs alimentado)
– com 3 refeições

Jantar às 20hs (do dia anterior)
---- 12hs jejum -----

Café da manhã às 8hs (do dia seguinte)

Almoço às 12hs/13hs

Terça e Quarta:

Exemplo de jejum de 16hs (16hs de jejum e 8hs alimentado) – com 2 refeições

Jantar às 20hs (do dia anterior)

---- 16hs jejum -----

Almoço às 12hs (do dia seguinte)

Almoço às 13hs

Quinta e Sexta:

Exemplo de jejum de 16hs
(18hs de jejum e 6hs alimentado)
– com 2 refeições

Jantar às 18hs (do dia anterior)

---- 18hs jejum -----

Almoço às 12hs (do dia seguinte)

Domingo:

Exemplo de jejum de 20hs (20hs de jejum e 4hs alimentado) – com 1 refeição

Jantar às 18hs (do dia anterior)

---- 20hs jejum -----

Almoço às 14hs (do dia seguinte)
OU

Jantar às 20hs (do dia anterior)

---- 20hs jejum -----

Almoço/Jantar às 16hs (do dia seguinte)



Planeje sua Dieta com o App para Emagrecer Direto no WhatsApp

