

Remédio Caseiro

O que é jejum intermitente e como fazer da forma correta?



www.remediocaseiro.blog.br

O que é jejum intermitente e como fazer da forma correta?



Imagem de Freepik

O que é jejum intermitente e como fazer da forma correta?

O que é jejum intermitente? Essa é uma prática alimentar que tem ganhado popularidade nos últimos anos, apesar de levantar alguma polêmica.

Trata-se de uma forma de restrição calórica em que se alterna entre períodos de alimentação e de jejum, com o objetivo de melhorar a saúde e a perda de peso.

Neste artigo, vamos explicar o que é o jejum intermitente, como se faz e conhecer quais são os benefícios para a saúde.

O que é o jejum intermitente?

O jejum intermitente é uma prática alimentar que envolve a **restrição calórica intermitente**. Essa prática não consiste em seguir uma dieta rigorosa com alimentos específicos, mas sim em se concentrar em quando você come.

Ou seja, em vez de comer várias vezes ao dia, você deve restringir a alimentação a um período específico e, em seguida, fazer jejum pelo resto do tempo.

O que é jejum intermitente e como fazer da forma correta?

Quais são os seus benefícios para a saúde?

Além de ajudar a perder peso, o jejum intermitente tem vários benefícios para a saúde. Seleccionamos os principais:

- melhora a saúde do coração;
- reduz o risco de diabetes;
- melhora a saúde cerebral;
- ajuda a reduzir a inflamação;
- ajuda a prevenir o câncer;
- promove a perda de peso;
- melhora a qualidade do sono.

Como fazer o jejum intermitente?

Existem diferentes tipos de jejum intermitente, que variam de acordo com a duração do período de jejum e da janela de alimentação. Algumas das formas mais comuns de jejum intermitente incluem:

Jejum de 16 horas

Também conhecido como jejum 16/8. Essa é a forma mais comum de jejum intermitente. Envolve um período de jejum de 16 horas, seguido por uma janela de alimentação de 8 horas.

Jejum de 24 horas

Envolve um período de jejum completo de 24 horas, seguido por uma janela de alimentação de 24 horas.

Jejum alternado

Essa modalidade envolve dias alternados de alimentação normal e

O que é jejum intermitente e como fazer da forma correta?

jejum completo.

Jejum do tipo 5:2

Envolve a restrição calórica em dois dias não consecutivos da semana, com uma alimentação normal nos outros cinco dias.

Para começar, você deve escolher um tipo de jejum intermitente que seja ideal para a sua experiência e o seu padrão de vida.

Por exemplo, se você é novo no jejum intermitente, pode começar com o jejum 16/8. Neste caso, você começa a janela de alimentação às 12h e termina às 20h. Durante as outras 16 horas, você faz jejum e bebe apenas água, café ou chá sem açúcar.

À medida que você se acostuma com o jejum intermitente, pode aumentar o período de jejum ou experimentar outros tipos de jejum intermitente.

No entanto, é importante lembrar que o [jejum intermitente não é para todos](#). **Pessoas com histórico de transtornos alimentares, diabetes tipo 1, grávidas e lactantes devem evitar o jejum intermitente ou falar com um médico antes de experimentar.**

Vimos neste artigo o que é jejum intermitente, conhecemos os seus benefícios para a saúde e como fazer o jejum da forma correta.

Gostou do nosso conteúdo? Leia também o artigo: [9 benefícios para saúde de se beber água diariamente](#).

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.