

Jejum Intermitente

Seguindo um protocolo de alimentação baixo em carboidratos, e ouvindo a sua fome na hora de fazer refeições, vai ser natural que uma hora ou outra você inicie a prática do jejum intermitente. O jejum é uma prática milenar que está tendo os seus benefícios cada vez mais descobertos pela ciência.

O que é o Jejum Intermitente?

Antes de mais nada, note: **jejum não é uma dieta.**

Porque a palavra “dieta” significa aquilo que você come. E, no jejum, você não come.

Basicamente, o jejum é um período em que você, por vontade própria, se abstém de comer. Ou seja, é simplesmente um período de tempo em que você fica sem comer.

Quando você alterna esses “períodos sem comer” com “períodos de alimentação”, você já está fazendo jejum intermitente.

(Os praticantes chamam isso de “janela de jejum” e “janela de alimentação”.)

A maior parte das pessoas já faz uma espécie de jejum diário: ele dura entre o horário do jantar ou ceia (última refeição do dia) e o do café da manhã.

No entanto, a duração dessa janela geralmente é pequena demais para termuitos benefícios.

Pois, ao aumentar a duração do jejum intencionalmente, podemos colher ainda mais benefícios do jejum.

E que tipo de benefícios podemos ver?

O jejum intermitente tem diversos benefícios à saúde.

Sendo que os três principais benefícios buscados pelos praticantes do jejum são os seguintes.

Benefício #1 do Jejum Intermitente: Emagrecimento