

Pular refeições aqui e ali pode parecer algo simples, porém é extremamente efetivo para o emagrecimento.

Esse efeito se verifica ao longo de poucas semanas — seja pela menor ingestão de calorias, seja pela regulação dos hormônios que o jejum intermitente promove.

Esta regulação envolve, por exemplo, maiores níveis de HGH (hormônio do crescimento humano).

E também uma melhor **sensibilidade à insulina** — que é um benefício especial por si só.

Benefício #2 do Jejum Intermitente: Melhor Sensibilidade à Insulina

A insulina é um dos principais hormônios ligados ao ganho de peso. E, no caso de muitas pessoas, ele está completamente desregulado.

O jejum intermitente permite uma maior sensibilidade à insulina, o que facilita a vida tanto de quem quer emagrecer...

Quanto de quem precisa dessa regulação por motivos médicos — como, por exemplo, pacientes diabéticos.

Falarei mais adiante sobre o jejum intermitente para o caso dos diabéticos.

Voltando ao assunto, o emagrecimento e a regulação da insulina motivam muitas pessoas a começar a praticar o jejum intermitente...

Mas e se eu te disser que ele ajuda a renovar você — te deixando mais jovem e longa?

Isso acontece por meio de um mecanismo chamado de “autofagia celular”.

Benefício #3 do Jejum Intermitente: Autofagia Celular

O nome pode ser estranho, mas ela resumidamente funciona como uma “faxina” nas suas células.

Essa faxina concede a você o dom da renovação celular — pois, ao jejuar, você deixa de ingerir energia (e outros substratos necessários para o bom funcionamento do organismo, como proteínas).

Nesse caso, o seu corpo é obrigado a procurar essa energia e essas matérias-primas em outros lugares que não os alimentos.

(Afinal, você não os está ingerindo.)