

Ele se volta, então, para partes danificadas das células, “restos” de outras reações metabólicas, e o que mais estiver sobrando.

Com isso, faz uma verdadeira renovação nas suas células, se livrando da “sujeira” acumulada e dando um bom destino a elas.

A investigação deste fenômeno rendeu o prêmio Nobel de medicina de 2016 ao japonês pesquisador Yoshinori Ohsumi, e colocou o jejum nos holofotes da mídia.

Mais magro, mais saudável, mais jovem — esses são apenas alguns dos benefícios do jejum.

Porque você também terá benefícios de praticidade

- livrar tempo e dinheiro do seu dia,
- dormir um pouco a mais todas as manhãs, e
- mesmo se livrar da obrigação de andar por aí carregando marmitas.

Agora você talvez esteja animado para começar o jejum intermitente.

Então, vamos ver quais são as duas formas mais comuns de começar essa prática.

Formas Populares de Jejuar

Protocolo #1: Jejum 16/8

Esta é, de longe, a mais popular de todas.

Nesta modalidade, você basicamente pula uma refeição por dia — por exemplo, pula o café da manhã, e apenas almoça e janta.

Nesse caso, essas refeições ficam restritas a uma janela de 8h, em que você se alimenta.

E você jejua por **16h por dia**.

Por exemplo: você não come nada pela manhã, almoça ao meio-dia. Aí, janta por volta das 20h. E não come nada até o almoço do dia seguinte.

Algumas pessoas preferem pular o jantar, e fazer apenas café da manhã e almoço. E não tem nenhum problema com isso também.