Protocolo #2: Jejum de 24h

É outra maneira popular de se praticar jejum intermitente, e se tornou conhecida depois da publicação do livro “*Eat-Stop-Eat*”, de Brad Pilon.

Nesta modalidade, devemos praticar 24h de jejum, de uma a três vezes por semana.

Então, para seguir o **protocolo de Brad Pilon**, devemos jejuar da seguinte maneira:

1. Comer normalmente na segunda-feira, por exemplo, fazendo sua última refeição às 20h;
2. Jejuar por 24h a partir daí, consumindo apenas líquidos não calóricos, e quebrar o seu jejum no jantar da terça-feira, às 20h;
3. Comer normalmente na quarta-feira, e repetir este jejum (se quiser) na quinta-feira novamente.

Resumindo, no jejum de 24h nós comemos no primeiro dia (*eat*), jejuamos no segundo dia (*stop*), e voltamos a comer no terceiro dia (*eat*).

Devido ao grande período em jejum, de 24h, este protocolo é mais indicado para pessoas já familiarizadas com o jejum.

Mas então, como começar o jejum intermitente do zero?

Passo a Passo para Iniciar o Jejum Intermitente

1. Melhore a Qualidade da sua Alimentação.

É fato que mais importante do que quando você come, é o que você come.

O jejum intermitente infelizmente não funciona como um fator de correção para uma dieta rica em açúcar, farinha e outras porcarias.

Por isso, um bom primeiro passo para iniciar o jejum é aumentar o consumo de alimentos nutricionalmente densos, como ovos, carnes, vegetais de baixo amido e frutas com pouco açúcar. Basicamente, seguindo a dieta low carb ensinada neste *Manual Descomplicado*, você estará no caminho certo para conseguir implementar o jejum intermitente.

Isso porque com uma boa escolha de alimentos será natural que a sua fome ao longo do dia diminua, tornando o jejum algo mais fácil.