

Melhorar a alimentação nos leva ao segundo ponto.

## 2. Coma Quando Tiver Fome

Com os hábitos alimentares da sociedade em que vivemos é comum que as pessoas estejam acostumadas a se alimentar antes mesmo de sentirem fome.

Então, ao corrigir a alimentação, o segundo passo para iniciar o jejum intermitente deve ser reconectar o seu corpo à sua mente, e comer apenas quando a fome verdadeiramente existir.

Isso naturalmente aumentará o seu período em jejum, nos levando ao terceiro passo para os iniciantes.

## 3. Pule o Café da Manhã

Não há nada de errado com o café da manhã — assim como não há obrigatoriedade em consumi-lo.

(Esqueça bobagens infundadas como “*o café da manhã é a refeição mais importante do dia*”.)

Ocorre que para a maioria dos iniciantes nesta prática é mais fácil pular o café da manhã do que o jantar, por exemplo.

É comum acordar sem fome, uma vez que após uma boa noite de sono os nossos hormônios que controlam a saciedade, como a insulina e a leptina, estão bem regulados.

Isso faz com que iniciar o jejum pulando o café da manhã seja algo naturalmente mais fácil, e que ainda te dará tempo extra na cama antes de se levantar para iniciar o dia.

## O Que Quebra E O Que Não Quebra o Jejum Intermitente?

Se a ideia do jejum, conforme definimos no início deste post, é se abster de comer voluntariamente, então pressupõem-se que você não deve ingerir comida enquanto estiver jejuando, não é mesmo? Se por um lado fica óbvio que não devemos comer nada durante o jejum, é normal que restem algumas dúvidas com relação aos líquidos.

Mas, quando dizemos que “não se deve comer nada durante o jejum”, na verdade queremos dizer o seguinte:

***Você não deve ingerir calorias se não quer estragar os benefícios de seu jejum.***