

Portanto, perceba que o problema não está no ato de mastigar, mas sim em ingerir calorias — sejam elas na forma líquida ou não.

(Até porque, é totalmente aceitável mascar um chiclete sem açúcar durante o jejum — porém não é aceitável beber refrigerante.)

Por outro lado, devemos lembrar que os benefícios do jejum não funcionam como uma chave de “*liga e desliga*”.

E que ao ingerir 1 kcal sequer você já estaria negando todos eles.

Inclusive existem pessoas que apenas buscam o “benefício de não elevar a insulina” e que acabam se permitindo ingerir gorduras durante o jejum — afinal as gorduras praticamente não elevam a insulina.

É o chamado jejum de insulina, durante os quais é comum a ingestão de bebidas como o famoso “café à prova de balas” – que eu ensino a preparar no *ebook* de receitas deste Manual Descomplicado.

De maneira mais direta, para fins de emagrecimento e bem-estar, eu gosto de resumir a questão do jejum com 3 afirmações:

- se é de comer, então quebra o jejum (salvo chicletes sem açúcar);
- se é de beber e não tem calorias, então não quebra o jejum;
- se é de beber e tem calorias, como o leite, então quebra o jejum.

Ou seja, basicamente, durante o jejum você vai poder tomar bebidas que não contenham calorias, como:

- água,
- água com gás,
- água com algumas gotas de limão,
- café (sem adoçar),
- chá (sem adoçar),
- chimarrão, tereré, e outras infusões (sem adoçar).

E não deve comer nada e nem ingerir bebidas como cerveja, refrigerante, sucos, café, chá, chimarrão ou tereré com açúcar.

Para encerrar a questão, eu sei que você deve estar com dúvida com relação ao seguinte.

Onde entram as bebidas adoçadas com adoçantes sem calorias como refrigerantes, **chás e cafés**?