

Essa questão é um pouquinho mais polêmica.

Mas, via de regra, podemos dizer que bebidas sem calorias, de forma geral, não estragam os benefícios do jejum — tenham elas adoçantes ou não.

Entendo que talvez você não tenha o costume de tomar café sem adoçantes, e tudo bem: não serão umas gotinhas de stevia ou sucralose que irão prejudicar seu jejum.

Mas sei que você pode fazer um esforcinho para ir, aos poucos, diminuindo essa quantidade de adoçante — até, quem sabe, zerá-la.

Já com relação aos refrigerantes, você precisa mesmo tomar refrigerante *diet* quando está em jejum?

Será que não dá para esperar para tomá-lo junto (ou após) sua próxima refeição?

Quebrando Três Mitos Comuns Sobre o Jejum Intermitente

Mito #1 — Jejum vai causar diminuição do metabolismo

Não só não causa diminuição do metabolismo, como a prática de jejum pode levar a um pequeno aumento na taxa de metabolismo basal.

O único risco de diminuição de metabolismo relacionado ao jejum seria com relação a jejuns realmente longos — acima de 4 ou 5 dias ao menos.

Mas, para jejuns curtos (de até 2 ou 3 dias) o que nós encontramos na literatura científica é justamente o contrário.

Mito #2 — Jejum vai causar hipoglicemia

Não só não causa hipoglicemia, como pode ser uma ferramenta superpoderosa para a regulação da glicemia sanguínea.

Inclusive muitos médicos já adotam o jejum como um forte aliado na luta contra o diabetes do tipo 2.

Mito #3 — Jejum vai causar perda de massa muscular

Não só não causa a perda de massa muscular, como já foi provado que até ajuda a maior conservação de massa muscular em dietas de emagrecimento.

Isso é, estudos comparam o resultado de pessoas em dois grupos em dietas isocalóricas (ingestão igual de calorias) para emagrecimento.