



JEJUM INTERMITENTE

O nome jejum assusta né? porque logo vem a cabeça que temos que ficar sem comer! mais hoje vou te explicar o que é , e como é o jejum intermitente, O jejum intermitente hoje está na mídia, felizmente ou infelizmente, felizmente porque é um ótimo método de emagrecimento rápido e com saúde , Infelizmente porque muita gente passa informações erradas,tem gente chamando até de 'dieta do jejum' ,pra te enganar e vender "dietinhas" o que se torna ridículo , considerando que jejum é o oposto de dieta, Então se hoje é o seu primeiro vídeo sobre jejum intermitente que ótimo você vai ficar ilesa de mentiras, no jejum intermitente você vai fazer uma janela de 8h de alimentação você usa 8h pra se alimentar , dai você fecha sua janela de alimentação e jejua por 16h.

Lembrando que pra jejuar ninguém precisa de orientação você precisa de orientação pra se alimentar da maneira correta na sua janela de alimentação, isso tudo tem haver com a alimentação low carb e entre outras

Por exemplo você começa se alimentar as 12 da tarde, sua ultima refeição será as 20h da noite, sua janela de alimentação irá se fechar você vai dormir e no outro dia você acorda pula o café da manhã e só volta abrir sua janela de alimentação as 12h novamente PARABÉNS você ficou 16h em jejum! Mais foi só um exemplo ok? tem pessoas que começam se alimentar as 8h e a ultima refeição e as 16h, ou de 12h as 20h , 15h as 23h, isso é opcional de cada um, é você quem cria de acordo com sua rotina , das horas que você acorda e etc.. o importante é manter as 8h certinhas e não se alimentar após a janela de alimentação já estiver fechada, Porém não se deve começar fazer jejum do nada, sem antes melhorar sua alimentação, mais foi só um exemplo ok? tem pessoas que começam se alimentar as 8h e a ultima refeição e as 16h, ou de 12h as 20h , 15h as 23h,

isso é opcional de cada um, é você quem cria de acordo com sua rotina , das horas que você acorda e etc.. o importante é manter as 8h certinhas e não se alimentar após a janela de alimentação já estiver fechada.

Porém não se deve começar fazer jejum do nada, sem antes melhorar sua alimentação, porque se sua alimentação tiver baseada em farinha, carboidratos mesmo sendo integrais o seu corpo tá acostumado com essa oscilação de glicemia então você vai sentir muita fome.

DICAS IMPORTANTES, durante o jejum tenha sempre uma bebida em mãos, não tô falando de refrigerante nem sucos de frutas, jejum significa não ingerir energia, ou seja nossas bebidas não podem conter valor energético, um exemplo e tomar o famoso café preto , ou quem gosta de chás, porém sem açúcar sem adoçante sem nada.

outra opção é a água, seja ela com ou sem gás, você pode também transformar em água saborizada colocando fatias de frutas porém são fatias na água não pode bater pessoal, Então resumindo é isso pessoal, abra sua janela se alimente por 8h, feche sua janela de alimentação jejue por 16h , no outro dia pule uma refeição e abra sua janela por 8h novamente.

E lembre-se jejum não é dieta, jejum é qualidade de vida melhor, ele te ensina a comer melhor, comer alimentos saudáveis, automaticamente o seu corpo vai se acostumando com esse bem estar, jejum não te restringe comer, ele é uma forma focada em mudanças alimentares, ou seja trocando o que faz mal pelo bem por isso é considerado uma forma de emagrecimento saudável ,

até aqui lhe ensinamos como é iniciado corretamente o jejum , nas próximas paginas iremos explicar quais alimentos comer durante esse período de 8h em que sua janela de alimentação estiver aberta.

EXPLICAÇÕES BÁSICAS : Durante o jejum agente produz menos insulina a insulina é um hormônio anabólico, quando agente secreta muita insulina, porque consome muito carboidrato agente tem dificuldade de emagrecer porque a insulina assim que ela é secretada pra fazer o excesso de açúcar no sangue reduzir ela manda um sinal pro corpo parar de queimar gordura estimular no acumulo de gordura , resumindo , você comeu um carboidrato um pão , um arroz, macarrão , suco de fruto cheio d frutose minha glicemia vai aumentar agente não pode ficar com excesso de açúcar no sangue , a insulina vai fazer com que a glicose caia imediatamente e neste momento você sente fome e mais vontade de comer , e a insulina secretada em excesso vai estimular o acumulo de gordura no organismo esse excesso de açúcar que não foi usado vai se transformar em gordura , , e durante o jejum a insulina fica bem baixa favorecendo a queima de gordura e faz com que agente tenha menos fome também.

O QUE COMER NESSE PERÍODO DE 8H EM QUE MINHA JANELA DE ALIMENTAÇÃO ESTIVER ABERTA?

Verduras, legumes, todos os tipos de vegetais, plantas, verduras legumes, cozidos , cru , refogados, proteínas se a pessoa come carnes então proteínas animais, peixes, aves, carnes, frutos do mar , enfim qualquer tipo de carnes, e gorduras naturais , gorduras saudáveis , hoje as pessoas tem muito medo de comer gorduras por achar que vão engordar, como se diz a nutricionista ' gordura não te engorda assim como o brócolis não te deixa verde quando você come, então é mais fácil uma banana com mel e e granola que é só carboidrato é mais fácil isso se transformar em gordura rapidamente por aquela questão da glicemia e insulina que eu havia dito lá atrás, do que você comer ovos na manteiga que e gordura e proteína porque a gordura ela não tem pacto na insulina.

Um bom exemplo é começar o dia pela manhã tomando aquele café com gordura que é manteiga e óleo de coco que são gorduras naturais, e que não fazem mal pro coração e a gordura tem pacto zero na insulina, ou seja e como se ela estivesse em jejum porque a insulina dela não vai alterar nem se mover, mais aquela gordura vai dar saciedade vai dar energia porque tem calorias ali, , não é pra comer tapioca, pão e o café com gordura. Na alimentação low carb agente tira o excesso de farinhas e cereais que são alimentos que não participaram da nossa evolução , agente evoluiu durante dois meio milhões de anos comendo plantas e animais, ou seja então é a alimentação moderna que na verdade é cheia de carboidratos ,e muitas vezes as pessoas acham que low carb é uma dieta da moda só que não é, é a alimentação natural do ser humano .

Então em nosso almoço comemos verduras, proteínas, legumes assim como abobrinha, berinjela, batata doce, batata baroa, alface rúcula, abobrinha, carnes, azeite, brócolis, couve flor, queijos, carnes, nozes, depois você come novamente quando te der fome ai vamos comer as mesmas coisas proteínas e vegetais ou podemos comer uma fruta, mais se queremos emagrecer e controlar a insulina vamos optar por frutas com menor teor de carboidrato tais como morango, framboesa, amora, kiwi, maracujá, podemos comer coco que é uma ótima fruta com baixo teor de carboidrato além de ter uma gordura boa, e nos dar bastante saciedade, podemos comer abacate, ou seja há uma grande variedade de coisas que podemos comer nesse período, dai depois repetimos no jantar a mesmas coisas do almoço.

até aqui estão entendendo? olha o mundo de variedades que temos.

O ideal é você reduzir o carboidrato, no lugar do carboidrato você põe as gorduras boas, ou seja você tira barrinha de cereal e coloco coco , abacate uma castanha, eu tiro o pão e coloco um pedacinho de queijo , nos meus ovos faço eles na manteiga e não é aquela historia de comer só um peito de frango com alface e tomate que é realmente muito triste né, é por isso que muitas pessoas desistem das dietas, faça um legume puxado na manteiga, uma sobrecoxa de frango, isso vai dar mais sabor você termina a refeição até mais feliz, além de te dar mais saciedade. Entenda que você vai usar gorduras como fonte de energia, porém gorduras boas, quando você obtém energia através da gordura você consegue ficar mais tempo sem comer, mais ok e o álcool ele entra ? bom ele entra, o álcool é uma caloria , ele é uma bebida calórica, não pode exagerar, ele não vai ter efeito nenhum na insulina mais não se deve exagerar, porque tudo é mais engorda, mais vai muito bem nessa alimentação vinho tinto, seco, vinho branco seco que tem o baixo teor de carboidrato.

Então basicamente é isso galera um breve resumo de como iniciar o seu jejum intermitente da forma correta, e realmente não precisamos ficar sem comer pra emagrecer , e se engana quem diz que sim , temos também espalhadas pela internet varias receitas low carb, pra ter noção tem até coxinha low carb acreditam?!

Então primeiro passo reeducação alimentar, trocando coisas que nos faziam mal pela as que nos fazem bem , comecem devagar , o resultado vem bem rápido.

e pra quem gostou me siga no Instagram me façam perguntas, lá os conteúdos são todos gratis.

insta : emagreccimentosaudavel

Espero que tenham gostado e vamos lá ! vamos começar a emagrecer?!

Patricia Oliveira.