



# 5 FORMAS MAIS POPULARES DE JEJUM INTERMITENTE

## EAT STOP EAT (JEJUM DE 24 HORAS)



### COMO FUNCIONA

No primeiro dia, **comer normalmente até o jantar**. Depois, **só comer novamente 24 horas depois**. No dia seguinte, comer normalmente. Ou seja, Eat-Stop-Eat.

Esse jejum é **feito de 1 a 3 vezes por semana**.



### BENEFÍCIOS

Simple de seguir, esse formato traz uma maneira fácil de reduzir a quantidade de calorias, além de elevar o HGH e abaixar a insulina.



### DESVANTAGENS

Iniciantes podem sentir muita fome, uma vez que os jejuns são de 24 horas. Pode ser trabalhoso conciliar os dias de treinos e de jejum.

Criado por Brad Pilon

## DIETA DO GUERREIRO (JEJUM DE 20 HORAS)



### COMO FUNCIONA

Consiste em um período de **20 horas praticamente em jejum**, no qual você pode ingerir alguns legumes e frutas crus e também proteína, **seguido por uma janela de alimentação de 4 horas**.



### BENEFÍCIOS

Como existe apenas uma grande refeição ao fim do dia, dificilmente você comerá mais calorias do que necessita - assim, você pode "abusar" um pouco.



### DESVANTAGENS

Não é baseado em ciência. Comer apenas uma grande refeição todos os dias pode ser desagradável. Comer durante o jejum pode mitigar seus benefícios.

Criado por Ori Hofmekler

## LEANGAINS (JEJUM 16/8)



### COMO FUNCIONA

Jejuns diários de **16 horas**, e uma **janela de alimentação de 8 horas** (por exemplo, comendo entre as 12h e as 20h e jejuando o restante do tempo). Foi criado pensando em quem treina na academia.



### BENEFÍCIOS

Comer todos os dias no mesmo horário - e com a mesma fome. Almoçar e jantar sempre, o que privilegia a vida social. Bom para quem treina.



### DESVANTAGENS

Praticamente não há desvantagens. Algumas pessoas não conseguem conciliar o horário dos treinos com o da janela de alimentação.

Criado por Martin Berkhan

## JEJUM WHEN (QUANDO A FOME SURGIR)



### COMO FUNCIONA

**Só comer quando realmente tiver fome - e pular as refeições sem fome**. A sigla em inglês WHEN significa "quando a fome surgir naturalmente", e Sisson defende que é assim que devemos nos alimentar.



### BENEFÍCIOS

Comer de maneira intuitiva, sem se prender a horários fixos. Colher benefícios de jejuns de diversas durações. Já sem stress, pois não há "regras".



### DESVANTAGENS

Pode ser difícil para iniciantes, que confundem fome com vontade de comer. É possível passar dias sem jejuar, e assim colher menos benefícios.

Criado por Mark Sisson

## JEJUM DO SENHOR TANQUINHO



### COMO FUNCIONA

Praticamos o **método 16/8 (leangains) diariamente e, ocasionalmente, fazemos jejuns mais longos - de 20 a 30 horas**. Esses jejuns mais longos costumam acontecer após o dia do lixo.



### BENEFÍCIOS

Todos do protocolo leangains, mais os benefícios de jejuns mais longos. Também colhemos os benefícios fisiológicos e psicológicos do dia do lixo.



### DESVANTAGENS

Muita gente não gosta de dias do lixo. Além disso, como os jejuns longos geralmente são aos domingos, pode prejudicar a vida social.

Criado por Senhor Tanquinho