

# GUIA DE JEJUM

*Jejum simplificado.*



## #fastingchallenge

*com*

@zonehalo | @piquetea | @ketocoachx | @redmondrealsalt

**“Jejuar hoje torna a comida boa amanhã.”**

—German proverb

Seja você um iniciante ou experiente em jejum, este guia de jejum ajudará você a navegar pelos jejuns. Está organizado de forma que você possa personalizá-lo para seus objetivos exclusivos de jejum. Se você está sendo apresentado ao jejum agora, seguir o jejum intermitente pode ser a melhor maneira de começar. Se você tem certeza de que pode jejuar por mais de 24 horas, tente um jejum prolongado. Mas lembre-se de avançar gradualmente para jejuns mais longos, adicionando mais horas apenas quando estiver confiante em como seu corpo responde durante um jejum.

Sempre consulte seu médico antes de fazer qualquer tipo de jejum prolongado.

#FASTINGCHALLENGE  
**72-HOUR FAST**  
FEB 16 - 19  
JOIN ME AND SHARE!  
SHAWN WELLS

**ESTOU DENTRO DO #FASTINGCHALLENGE**  
FEV 16 - FEV 19  
Vem comigo e com @zonehalo em um jejum estendido (pelo tempo máximo que você se sentir confortável). Compartilhe sua experiência no Insta usando a #FastingChallenge e ainda concorra a chance de ganhar prêmios incríveis!  
By SHAWN WELLS  
ENTRA NO MOVIMENTO E COMPARTILHA



## Pontos-chave

- Reúna um grupo de amigos e familiares para fazer o jejum com você. Responsabilizem-se mutuamente!
- Registre seu progresso. Mantenha um diário de jejum para que, toda vez que fizer jejum, você possa acompanhar como se sente, o que comeu / bebeu e quando.
- Beba água suficiente para se manter hidratado e adicione eletrólitos. Basta adicionar sal à sua água.
- Sua dieta deve ser baseada em alimentos integrais, com baixa quantidade de carboidrato e não processada. Comer alimentos açucarados e processados tornará o jejum muito mais difícil e negará os benefícios.
- Apenas se exercite se estiver se sentindo bem e mantenha-o com baixa intensidade. Tenha cuidado: o jejum já é um estresse para o seu corpo e o exercício acrescenta um estresse adicional.
- Ao interromper o jejum, comece com um lanche pequeno e com baixo índice glicêmico - nozes, abacate, frutas ou caldo de osso são boas opções - antes de fazer uma refeição maior.
- Reflita sobre sua experiência. Observe como você ainda está vivo e se sentindo bem! Isso também ajuda a avaliar a duração do seu próximo jejum.



## Técnicas e Ferramentas

### **Acompanhamento do progresso**

Para acompanhar o número de horas que você planeja jejuar, use um aplicativo de rastreamento em jejum. Este é essencialmente um cronômetro que ajuda você a atingir a duração da sua meta. Eu achei o Life útil e fácil de usar.

O jejum é uma ótima maneira de aproveitar suas reservas de gordura para obter energia. Você saberá que fez isso quando começar a se sentir energizado, sentir seu humor melhorar e seu foco se tornar nítido. Isso ocorre porque seu cérebro está usando corpos cetônicos como combustível. Para rastrear os níveis de corpos cetônicos, uso o monitor FreeStyle Optium Neo. Não seja pego de surpresa se seus níveis de corpos cetônicos não forem tão altos quanto você esperava. Existem muitos fatores que influenciam sua produção, como sono, estresse, níveis de condicionamento físico e sua dieta, portanto, seus valores podem variar!

### **Diário**

Use qualquer forma de diário que considere melhor. Gosto de usar uma abordagem de "fluxo livre", onde simplesmente coloco minha mente no papel, sem limites, restrições ou expectativas. Isso realmente ajuda a clarear meus pensamentos e a ter clareza para o dia seguinte. Terminei escrevendo três coisas pelas quais sou grato. Você pode usar um diário comum, mas alguns que eu gosto são:

- »O Jornal de Cinco Minutos
- »A fórmula do dia perfeito
- »O jornal de cinco segundos

### **Meditação**

A meditação tem vários benefícios, assim como o jejum, mas a razão pela qual pode ser útil enquanto você está em jejum é diminuir os níveis de estresse e se sintonizar com seu corpo - como está se sentindo e reagindo durante o jejum processo. Ter uma noção do seu estado mental, seus níveis de energia, seu humor e seus sintomas físicos são todos componentes importantes aqui. O jejum é um desafio mental e, portanto, controlar sua mente pode fazer ou quebrar seu jejum. Outra razão pela qual a meditação é útil é que você pode se imaginar bem-sucedido. Veja-se produtivo, cheio de energia e confiante nos próximos dias ou horas de jejum. Veja a si mesmo no final, preste a comer a primeira refeição tão esperada! Alguns aplicativos de meditação que usamos são:

- »Headspace
- »Acordar
- »Calma

## Suplementos

Existem algumas opiniões por aí sobre quais suplementos são aceitáveis para tomar durante um jejum. Por fim, a coisa mais importante a lembrar é não tomar suplementos calóricos adoçados artificialmente. Observe atentamente os ingredientes e verifique se eles são baixos ou sem calorias. Tudo se resume à preferência pessoal e, talvez, se abordar o jejum com uma mente aberta e tente certos suplementos se isso facilitar as coisas para você, e ajuste ou remova-os para futuros jejuns. Existem alguns suplementos que você pode considerar durante o jejum\*:

- »TCM - Óleo C8
- »Corpos cetônicos Exógenos (cuide a fonte!)
- »Eletrólitos (adicione sal na água e magnésio)
- »Vinagre de Maçã

Outras considerações:

- »Exercício: BCAA ou EEA - se você está pensando em se exercitar
- »Sono: Magnésio, L-Teanina, Melatonina - se você tem problemas para dormir enquanto jejua
- »Desintoxicação: curcumina, N-acetilcisteína, glutathiona lipossômica
- »Confira o blog para mais detalhes sobre esses suplementos <https://shawnwells.com/the-latest-blog-articles-on-health-and-nutrition/>.

## Líquidos / Bebidas

Para o jejum intermitente e o jejum líquido calórico, são permitidas algumas bebidas calóricas e com baixo teor de açúcar. Isso certamente pode ajudá-lo a passar rápido um pouco mais fácil. Um erro comum que as pessoas cometem é consumir demais bebidas ou adicionar muita gordura em suas bebidas - geralmente o caso com café à prova de balas -, onde elas acabam tendo muitas calorias no geral. Isso diminui os benefícios do jejum e você provavelmente não se sentirá tão bem. Bebidas de baixa caloria que você pode considerar:

- »Água (filtrada, sal adicionado)
- Café preto
- Chá
- »Café gordo - misture o óleo C8 MCT com café (ou chá)
- Caldo de osso
- »Batido de vegetais (vegetais folhosos com pouco carboidrato, coco e abacate)

---

## Esta é a sua jornada!

Existe muita controvérsia por aí sobre 'o que quebra um jejum?' Mas, o ponto principal de um jejum é que você experimente sua própria jornada única para que, no final, possa ter controle

sobre sua mente, seu corpo e seu relacionamento com a comida. não existe jeito certo ou errado.

Há vezes por aí nos bombardeando com feedback negativo sobre o que fazer e o que não fazer em jejum, esquecendo a verdadeira intenção positiva de jejuar! Isso ocorre porque todos jejuam para propósitos diferentes e para alcançar resultados diferentes. Então, se você procura ganho muscular, perda de peso, equilíbrio hormonal, saúde intestinal, longevidade ou apenas autodisciplina; faça o que achar melhor para você.

Tome uma atitude

Abaixo está uma folha de jejum que você pode preencher todos os dias. Isso o ajudará a manter o foco, acompanhar o seu progresso e facilitar o processo de jejum. Portanto, se você estiver em jejum por 24 horas ou mais, imprima este guia e siga as etapas diárias do seu jejum. Você pode segurá-los para referência antes de fazer jejuns futuros, para saber como seu corpo reagiu durante o jejum. Por exemplo, você pode perceber que tomar chá verde realmente ajudou a suprimir sua fome ou que um determinado suplemento de magnésio tirou suas dores de cabeça.

***"Todos podem realizar magia, todos podem alcançar seus objetivos, se ele é capaz de pensar, se é capaz de esperar, se é capaz de jejuar."***

*—Hermann Hesse, Autor de "Siddhartha"*



# DIÁRIO DE JEJUM

*Tipo de jejum:*

*Duração do jejum:*

*Data:*

---

*Meu grupo:*

---

*Minhas intenções para esse jejum:*

---

**As rotinas podem ajudar a se preparar para um dia de sucesso. Ao realizar algumas tarefas simples pela manhã, você define um tom de produtividade e sucesso pelo resto do dia. Se você já possui sua própria rotina matinal ou noturna, basta adicionar partes delas às suas próprias.**

## **Rotina matinal**

É importante fazer isso logo de manhã; antes de começar a trabalhar ou iniciar as atividades do dia. Isso o posicionará mentalmente para o dia. A caminhada é especialmente importante, pois ajudará você a mobilizar seus estoques de gordura para serem usados como energia e tirar as dores da fome - você pode queimar mais gordura, mas também se sentir energizado!

## **Rotina Noturna**

Você pode fazer isso em grupo com seus amigos / família, no final do dia, enquanto relaxa após as atividades do dia. Reserve um tempo para refletir sobre seu progresso e seu estado físico e mental atual. À medida que o jejum avança, você deve entrar em um estado mais profundo de auto atualização.

***“Jejum é o melhor remédio.”***

*—Philip Paracelsus, Pai da Toxicologia.*

# DIA 1

## Rotina Matinal

→ Escrever no diário por 10 minutos.

Eu sou grato por:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Como os meus níveis de energia estão nesta manhã:

---

→ Meditar por 10 minutos.

→ Faça uma caminhada de 30 minutos.

→ Enviei a um amigo do seu grupo de jejum uma frase motivacional.

## Rotina Noturna

→ Faça uma caminhada de 30 minutos.

→ Acompanhe o seu progresso:

Como os meus níveis de energia estiveram hoje?

---

Eu tomei esses suplementos e bebi:

---

Como me sinto para amanhã:

---

→ Meditar por 10 minutos.

→ Enviei a um amigo do seu grupo de jejum uma frase motivacional.

## DIA 2

### Rotina Matinal

→ Escrever no diário por 10 minutos.

Eu sou grato por:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Como os meus níveis de energia estão nesta manhã:

---

→ Meditar por 10 minutos.

→ Faça uma caminhada de 30 minutos.

→ Enviei a um amigo do seu grupo de jejum uma frase motivacional.

### Rotina Noturna

→ Faça uma caminhada de 30 minutos.

→ Acompanhe o seu progresso:

Como os meus níveis de energia estiveram hoje?

---

Eu tomei esses suplementos e bebi:

---

Como me sinto para amanhã:

---

→ Meditar por 10 minutos.

→ Enviei a um amigo do seu grupo de jejum uma frase motivacional.

## DIA 3

### Rotina Matinal

→ Escrever no diário por 10 minutos.

Eu sou grato por:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Como os meus níveis de energia estão nesta manhã:

---

→ Meditar por 10 minutos.

→ Faça uma caminhada de 30 minutos.

→ Enviei a um amigo do seu grupo de jejum uma frase motivacional.

### Rotina Noturna

→ Faça uma caminhada de 30 minutos.

→ Acompanhe o seu progresso:

Como os meus níveis de energia estiveram hoje?

---

Eu tomei esses suplementos e bebi:

---

Como me sinto para amanhã:

---

→ Meditar por 10 minutos.

→ Enviei a um amigo do seu grupo de jejum uma frase motivacional.

## Parabéns!

Muito bem! Você completou o seu jejum! Tenho certeza de que você não pode esperar para mergulhar em sua primeira refeição - eu não posso! Mas, o segredo do jejum é que, embora tenha muitos benefícios, muitos deles realmente ocorrem durante o período de realimentação. Portanto, executar isso adequadamente é importante. Você chegou até aqui; não perca o controle agora.

## Como realimentar:

Seu corpo não precisou digerir nenhum alimento há algum tempo e seu sistema digestivo está um pouco desligado. Para estimular seu sistema digestivo, reintroduza lentamente alimentos integrais, com uma refeição pequena, facilmente digerível e com pouco açúcar. Isso estimulará as enzimas digestivas novamente em preparação para uma refeição maior. Boas opções para refeições rápidas:

- Uma xícara de caldo de osso
- Um smoothie / suco (com frutas e legumes com baixo teor de carboidratos)
- Um punhado de nozes e oleaginosas
- Uma tigela pequena de legumes cozidos no vapor / assados

A chave é evitar alimentos processados, açucarados e com alto teor de carboidratos - é provável que causem uma resposta inflamatória no intestino - bem como refeições com muito proteína e gordura, pois são mais difíceis de digerir.

Você também pode usar auxiliares digestivos, "azedos", como água com limão, vinagre de maçã ou enzimas digestivas antes de sua primeira refeição. Quando você comer, coma devagar e não exagere. Se você o fizer, seu corpo não agradecerá.

### Regras Gerais:

- Não exagere.
- Use digestivos.
- Evite comidas açucaradas e processadas.
- Coma devagar.

*Obrigado por se juntar a mim no meu primeiro jejum estendido de 2020. Compartilhe suas experiências comigo nas mídias sociais e deixe-me saber como você se sentiu! Estou ansioso para fazer outro jejum com todos vocês novamente.*

*Com você em saúde e longevidade.*

Shawn Wells

[@zonehalo](https://www.instagram.com/zonehalo)

#FASTINGCHALLENGE  
72-HOUR  
FAST  
FEB 16 - 19  
JOIN ME AND SHARE!

ESTOU DENTRO DO  
#FASTINGCHALLENGE  
FEV 16 - FEV 19

Vem comigo e com @zonehalo em um jejum estendido (pelo tempo máximo que você se sentir confortável). Compartilhe sua experiência no Insta usando a #FastingChallenge e ainda concorra a chance de ganhar prêmios incríveis!

By SHAWN WELLS

ENTRA NO MOVIMENTO E COMPARTILHA

PRIMAL KITCHEN REAL SALT KetoKrate WWS HEALTH SEPARATION PIQUE KETOCON AUSTIN 2021