



AURORA

UM NOVO AMANHECER PARA VOCÊ

JEJUM INTERMITENTE DESCOMPLICADO



Entenda como seu corpo funciona e
faça com que ele **trabalhe a seu favor.**



REGULE SEU CORPO. TRANSFORME SUA VIDA.



CONTROLE DE FOME
e impulsos alimentares



RECURSOS METABÓLICOS
para as próximas etapas



PREPARAÇÃO PARA
uma mudança consciente
e duradoura

POR LUCIANA PARREIRAS



NEUROPSICONUTRICIONISTA



Sua jornada na AURORA começa agora.

Se você chegou até aqui, já deu um passo importante.

O Guia de Jejum Intermitente não foi criado apenas para ensinar uma estratégia nutricional.

Ele representa a primeira etapa do Método AURORA.



ETAPA 1 — REGULAÇÃO

Antes de pensar em dieta, é preciso criar condições para que o seu próprio corpo trabalhe a seu favor.

Durante muito tempo ensinaram que emagrecer depende apenas de força de vontade.

Mas sabemos que é muito mais difícil fazer boas escolhas quando convivemos com fome intensa, vontade constante de comer e impulsos alimentares.

Por isso começamos pela regulação.

O jejum intermitente, quando realizado da forma correta e respeitando a individualidade de cada pessoa, pode ajudar a reduzir o impulso constante de comer, melhorar a percepção da fome e criar um ambiente metabólico mais favorável para a mudança.

Em outras palavras...

Antes de mudar o comportamento, ajudamos seu corpo a colaborar com esse processo.

Como costumo dizer:

Antes de pensar em dieta, entenda como seu corpo funciona e faça com que ele trabalhe a seu favor.

Mas essa é apenas a primeira etapa.

Na AURORA acreditamos que resultados duradouros não acontecem apenas pela regulação do corpo.

Eles acontecem quando corpo, mente e comportamento caminham juntos.

Por isso, após concluir esta etapa, você seguirá para os Minutos AURORA, onde começaremos a desenvolver uma nova forma de compreender a fome, a comida e a si mesma.

Porque a verdadeira transformação não acontece apenas quando você emagrece.

Ela acontece quando você reconstrói a relação que tem com a comida.



BOA LEITURA, Nos encontramos na próxima etapa da sua jornada.

SUMÁRIO

PARTE 1 - PERGUNTAS FREQUENTES

- 1.1 O que é jejum intermitente?
- 1.2 Jejum intermitente faz mal?
- 1.3 Quem não deve fazer jejum intermitente? (Contraindicações)
- 1.4 Posso fazer jejum por quanto tempo?
- 1.5 Quais os tipos de jejum intermitente com comprovação científica?
- 1.6 Qual tipo de jejum é mais recomendado para meu perfil?
- 1.7 Quando emagrecer, posso parar de fazer jejum?

PARTE 2 - PRÁTICA

- 2.1 Como começar o jejum da forma certa
- 2.2 O que posso consumir quando estou de jejum?
- 2.3 Com qual alimentos posso sair do Jejum?
- 2.4 Erros mais comuns no jejum que atrapalham seus resultados.
- 2.5 Como montar um plano alimentar com jejum
- 2.6 Lista de compras sugerida

PARTE 3 – Resultados reais: o que esperar do jejum em 1, 4 e 12 semanas

PARE!

SE VOCÊ NÃO LER MAIS NADA, LEIA ESTAS 3 PRIMEIRAS PÁGINAS 100% PRÁTICAS

Você não precisa virar especialista em jejum.

Para começar e ter resultados, siga apenas estas 5 regras:

1 FAÇA TODOS OS DIAS pelos primeiros 30 dias

Seu corpo aprende por repetição.

Fazer 16 horas hoje, 8 amanhã e desistir depois de amanhã é muito mais difícil do que fazer um jejum menor todos os dias.

Se precisar, comece com 12 horas.

O importante é criar consistência.

✓ Melhor fazer 12 horas por 30 dias do que 16 horas por 3 dias.

ADAPTAÇÃO:

PRIMEIRA SEMANA: 12 HORAS de jejum

SEGUNDA SEMANA: 14 HORAS de jejum

TERCEIRA E QUARTA SEMANA: 16 HORAS de jejum

2 A FOME NÃO É UMA EMERGÊNCIA

Quando a fome aparece, muitas pessoas acreditam que ela vai aumentar para sempre.

Mas não funciona assim.

A fome costuma vir em ondas.

Ela sobe.

Atinge um pico.

E depois diminui.

Antes de comer durante o período de JEJUM experimente:

✓ Beber água

✓ Tomar um café sem açúcar

✓ Esperar 20 minutos

Muitas vezes a vontade passa.

3 A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA DEFINE O RESTO DO DIA

A forma como você quebra o jejum influencia sua fome nas próximas horas.

Priorize:

 Proteínas (Ovo, carnes, peixes, queijo, iogurte zero açúcar)

 Vegetais (Chuchu, abobrinha, brócolis, couve-flor, vagem, tomate, palmito, abóbora moranga, folhas)

Evite começar o dia com:

 Doces

 Bolos

 Biscoitos

 Grandes quantidades de pão

Uma boa quebra de jejum gera saciedade.

Uma quebra ruim gera mais fome.

4 NÃO USE O JEJUM PARA COMPENSAR EXAGEROS

O objetivo não é "passar o dia sem comer" para poder exagerar depois.

Jejum não é punição.

Jejum é organização.

Quando a janela alimentar abrir:

 Coma normalmente

 Coma devagar

 Priorize proteína

 Pare quando estiver 80% satisfeita

5 PROTEÍNA É SUA MELHOR AMIGA

Se existe um nutriente que facilita o jejum, é a proteína.

Ela ajuda a:

✓ Controlar a fome

✓ Preservar músculos



O PLANO MAIS SIMPLES POSSÍVEL

Um dia no protocolo 16/8



SIMPLES, PRÁTICO E EFICAZ: é assim que o jejum funciona!

20h
ÚLTIMA REFEIÇÃO



Encerre sua janela alimentar.
Faça uma refeição equilibrada e pare de comer.



Prepare seu corpo para o período de jejum e tenha uma noite de sono tranquila.

DURANTE A MANHÃ
Em jejum



ÁGUA + CAFÉ SEM AÇÚCAR

- ✓ Beba bastante água.
- ✓ Café, chá e água com gás estão liberados.
- ✓ Mantenha o foco e confie no processo!



Hidratação é essencial para controle da fome e bom funcionamento do corpo.

12h
QUEBRA DO JEJUM



PRIORIZE PROTEÍNA

- ✓ Comece com proteína de qualidade.
- ✓ Inclua vegetais.
- ✓ Coma com calma e sem culpa.



Uma boa quebra de jejum garante saciedade e energia para o seu dia.

16h
LANCHE



LANCHE COM PROTEÍNA

- ✓ Ajuda a manter a saciedade.
- ✓ Boas opções: iogurte natural, ovos, queijo, oleaginosas, patê de frango, etc.



Evita exageros no jantar e mantém seu metabolismo ativo.

19h30
JANTAR



REFEIÇÃO EQUILIBRADA

- ✓ Proteína + vegetais + gorduras boas.
- ✓ Evite grandes quantidades de carboidratos à noite.



Jantar leve e equilibrado melhora o sono e a qualidade do seu jejum.

20h
COMEÇA O PRÓXIMO JEJUM



FECHE SUA JANELA

Seu corpo agora entra em jejum novamente. Descanse, hidrate-se e repita o processo todos os dias!



Consistência é o que gera transformação de verdade!



LEMBRE-SE:

O jejum que funciona não é o mais longo.

É aquele que você consegue fazer todos os dias.



Luciana Parreiras

NUTRICIONISTA
— CRN 29384 —



EBOOK COMPLETO

1.1 O QUE É JEJUM INTERMITENTE?

Jejum intermitente é um padrão alimentar que alterna períodos de alimentação com períodos sem ingestão calórica. Ou seja, **não é uma dieta**, mas sim uma **estratégia de organização dos horários em que se come**.

Durante o período de jejum, o corpo acessa fontes internas de energia (glicogênio e gordura), reduz a insulina circulante e ativa processos metabólicos como a autofagia.



O que é autofagia?

É como se seu corpo fizesse uma faxina interna, retirando o que está velho, inflamado ou com defeito para funcionar melhor.

Benefícios potenciais associados à autofagia

A autofagia está associada a:

- ✓ renovação celular
- ✓ melhor função mitocondrial (energia celular)
- ✓ redução de acúmulo de proteínas defeituosas
- ✓ proteção metabólica
- ✓ melhora da sensibilidade à insulina
- ✓ possível papel em envelhecimento saudável

Seu corpo não foi feito para viver apenas digerindo o tempo inteiro.

Ele também foi feito para ter momentos de pausa, reparo e reorganização.

A autofagia representa exatamente isso:

a capacidade maravilhosa que seu organismo tem de se renovar quando recebe tempo e condições para isso.

1.2 JEJUM INTERMITENTE FAZ MAL?

Se você não tem nenhuma contraindicação, **não faz mal**, pelo contrário.

Há evidências de que o jejum pode trazer benefícios metabólicos, como:

- Redução de peso e gordura corporal
- Melhora da sensibilidade à insulina

- Redução da inflamação
- Otimização de hormônios como GH e noradrenalina
- Estímulo à autofagia celular

Porém, o jejum **mal conduzido ou em pessoas com contraindicação** pode levar a:

- Hipoglicemia
- Queda de pressão
- Irritabilidade
- Compulsão alimentar no pós-jejum
- Atraso na menstruação (em mulheres sensíveis)

1.3 QUEM NÃO DEVE FAZER JEJUM INTERMITENTE?

O jejum intermitente **não é para todos**. As principais contraindicações são:

- Grávidas e lactantes
- Crianças e adolescentes em fase de crescimento
- Pessoas com histórico de transtornos alimentares (ex: bulimia, compulsão)
- Diabéticos em uso de insulina ou hipoglicemiantes sem acompanhamento médico
- Pessoas com hipotireoidismo descompensado
- Pessoas com baixo peso (IMC < 18,5)
- Pessoas com estresse crônico intenso ou burnout (adrenal desregulada)
- Idosos com Sarcopenia

1.4 POR QUANTO TEMPO POSSO FAZER JEJUM INTERMITENTE?

Se você está saudável e bem orientado, o jejum intermitente pode ser mantido por tempo indeterminado. Muitas pessoas falam que é um estilo de vida! E é mesmo.

Estudos mostram que o jejum pode ser seguro e benéfico **a longo prazo**, desde que:

- Você **mantenha uma ingestão nutricional adequada** durante a janela alimentar (vitaminas, minerais, proteínas, fibras...).
- O jejum seja ajustado **ao seu ritmo de vida, rotina hormonal, nível de estresse e fases da vida**.
- Você não apresente nenhuma contraindicação

1.5 QUAIS OS TIPOS DE JEJUM INTERMITENTE COM COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA?

Abaixo, os tipos de jejum mais estudados e com respaldo na literatura:

Tipo de Jejum	Descrição	Comprovação científica
12/12	12h em jejum, 12h de alimentação	Ideal para iniciantes e melhora do sono
16/8	16h de jejum, 8h com alimentação	O mais estudado e usado; resultados em gordura corporal e insulina
18/6 ou 20/4	Janelas menores de alimentação	Pode amplificar resultados metabólicos em obesidade, com mais efeitos colaterais
24h (1–2x/semana)	Jejum completo por 24h, uma ou duas vezes por semana	Redução inflamatória, melhora metabólica em obesos com acompanhamento
Jejum alternado 5/2	1 dia come normal, outro com baixíssimas calorias	Estudado em protocolos terapêuticos, menos comum no dia a dia

1.6. QUAL O TIPO MAIS RECOMENDADO PARA O MEU PERFIL?

Perfil	Tipo de Jejum Sugerido	Observação
Iniciante / Ansioso	12/12 ou 14/10	Menos impacto hormonal e emocional
Mulher acima de 35 anos / com sintomas hormonais	12/12	Evita estresse adrenal e hormonal
Homens / Atletas recreativos	16/8 ou 18/6	Boa tolerância à quebra de jejum tardio
Emagrecimento / síndrome metabólica	16/8 ou jejum 24h 1x/semana	Com controle clínico
Pessoa com rotina noturna / jantares sociais	14/10	Melhor adesão

NESSE ROTEIRO FALAREMOS DO PROTOCOLO 16/8, IDEAL SE VOCÊ QUER EMAGRECER DE FORMA CONSCIENTE, SUSTENTÁVEL E MANTER SAÚDE E PERDA DE PESO A LONGO PRAZO.

1.7 QUANDO EMAGRECER, POSSO PARAR DE FAZER JEJUM?

Sim, você pode. Mas fique atenta para não voltar a se alimentar como antes e engordar tudo novamente. Se você tiver bem adaptada, você também pode continuar! É bom para você, sua vida e saúde! Basta você adaptar sua janela de alimentação para não continuar perdendo peso.

PARTE 2 – PRÁTICA

2.1 Jejum 16/8: Como começar da forma certa?

O protocolo 16/8 é um dos mais populares e estudados. Você fica 16 horas em jejum e se alimenta dentro de uma janela de 8 horas. Exemplo clássico: comer das 13h às 21h e jejuar das 21h às 13h do dia seguinte.

Passo a passo para chegar nas 16 horas com segurança:

Semana 1 – Adaptação leve (12/12):

- Última refeição às 20h, primeira refeição no dia seguinte às 8h.
- Comece apenas retirando lanches noturnos e respeitando 12h sem comer.

Semana 2 – Aumente para 14/10:

- Última refeição às 20h, primeira refeição às 10h.
- Caso sinta fome antes das 10h, comece o dia com café sem açúcar, chá ou água com limão (sem calorias).

Semana 3 – Chegue ao 16/8:

- Última refeição às 20h, primeira refeição às 12h – Exemplo – Isso pode ser adequado a sua rotina de horários.
- Qualquer sintoma como dor de cabeça, boca seca, geralmente acabam em 2 semanas, quando ocorre uma adaptação metabólica.



Dicas importantes:

- Durma bem: a pior coisa é tentar jejuar cansado.
- Beba água: hidratação é essencial para o metabolismo e para disfarçar fome.
- Mantenha o foco na qualidade da alimentação na janela alimentar (não é "liberado comer qualquer coisa").

2.2 Quais alimentos posso consumir enquanto estou de jejum?

Durante o jejum, **o ideal é não ingerir calorias**, mas há itens permitidos que não quebram o jejum metabólico:

Pode consumir	Por quê?
Água (com ou sem gás)	Hidratação
Café preto sem açúcar	Estimula alerta e foco
Chá sem açúcar (camomila, hortelã, verde...)	Auxilia no conforto digestivo
Água com limão (bem diluída, sem adoçante)	Alcaliniza, reduz náusea leve
Sal rosa ou sal do Himalaia (pitadinha na água)	Reposição eletrolítica em jejuns longos

 Evite:

- Adoçantes (mesmo os naturais, como stevia ou xilitol, pois podem estimular a insulina)
- Bulletproof coffee (café com gordura) — só indicado em estratégias específicas e **quebra o jejum calórico**
- Suplementos com sabor ou proteína (whey, BCAA, colágeno...)

2.3 Como devo sair do jejum (refeição de quebra)?

A primeira refeição após o jejum **precisa ser leve, nutritiva e com alimentos de fácil digestão**. Nessa refeição evite consumir alimentos fontes de Carboidratos com alto índice glicêmico, ou seja, aqueles que elevam rapidamente o índice de glicose no sangue.

CARBOIDRATOS COM ALTO ÍNDICE GLICÊMICO QUE DEVEM SER EVITADOS NA REFEIÇÃO DE QUEBRA:

Alimento	IG Aproximado
Pão branco	75–80
Pão francês	95
Arroz branco cozido	70–90
Batata inglesa cozida ou assada	85–95
Batata instantânea (tipo purê em pó)	85–90

Alimento	IG Aproximado
Batata frita	75–85
Mandioca (aipim)	85–90
Farinha de trigo refinada	85
Farofa pronta	85–90
Cuscuz de milho	75–85
Tapioca	85–90
Milho cozido	70–75
Polenta	70–80
Mel	85
Açúcar refinado	100
Açúcar mascavo	70–80
Refrigerante com açúcar	90–100
Suco de fruta industrializado	90–100
Suco de laranja natural (sem fibra)	75–85
Melancia	72–80
Uva passa	75–80
Banana madura demais	70–75
Bolacha água e sal / cream cracker	80–85
Bolos e doces industrializados	85–95
Cereal matinal adoçado (ex: Sucrilhos)	85–95
Arroz arbório (risoto)	85–90

-  **Baixo índice glicêmico: ≤ 55**
-  **Médio índice glicêmico: 56 a 69**
-  **Alto índice glicêmico: ≥ 70**

✅ **Exemplo de boas refeições para quebra de jejum:**

- Almoço com legumes, salada + carne
- Ovos mexidos + abacate + legumes cozidos
- Frango desfiado + purê de abóbora + salada morna
- Iogurte integral sem açúcar + sementes + fruta de baixo índice glicêmico
- Shake com proteína + fibras (psyllium, chia) + vegetal ou fruta leve

Estimativa do impacto glicêmico dessas refeições

Refeição	Impacto glicêmico estimado	Explicação
Almoço com legumes, salada + carne	● Muito baixo	Proteína + fibras + baixíssimo carboidrato disponível. Quase não gera pico glicêmico relevante.
Ovos mexidos + abacate + legumes cozidos	● Muito baixo	Ovos e abacate praticamente não elevam glicose. Legumes têm pouco carboidrato e muita fibra.
Frango desfiado + purê de abóbora + salada morna	● ● Baixo a moderado	A abóbora tem IG moderado/alto isoladamente, MAS a proteína + fibras + gordura reduzem bastante o impacto final.
Iogurte integral sem açúcar + sementes + fruta de baixo IG	● Baixo	Proteína + gordura + fibras retardam absorção da glicose da fruta.
Shake com proteína + psyllium/chia + vegetal ou fruta leve	● Muito baixo	A proteína e fibras tornam a absorção extremamente lenta. Excelente quebra de jejum.

DICA: TRANSFORME SUA REFEIÇÃO DE QUEBRA EM UMA REFEIÇÃO ÂNCORA.

O que é Refeição Âncora no Jejum Intermitente?

A **refeição âncora** é a **primeira refeição feita ao encerrar o jejum** — que é repetida todos os dias da mesma forma. Ela tem um papel estratégico: **“ancorar” seu metabolismo, sua saciedade e a qualidade de toda a sua alimentação naquele dia.**

É uma refeição **equilibrada, nutritiva e de fácil digestão**, que serve para:

- ✅ Reestabelecer a energia do corpo sem causar picos de insulina
- ✅ Evitar compulsão e exageros no restante da janela alimentar
- ✅ Proteger a massa muscular (fornecendo aminoácidos)

✓ Evitar desconfortos digestivos após muitas horas sem comer

✓ Regular hormônios da saciedade, como a leptina e a grelina

✓ **Características de uma boa refeição âncora:**

- Rica em **proteínas de alto valor biológico** (ovos, frango, peixe, carne, iogurte, whey protein)
- Com **gorduras boas** (azeite, abacate, castanhas)
- Fonte de **fibras** e vegetais (crus ou cozidos)
- Pode conter **carboidratos complexos** (como batata-doce, legumes ou arroz integral) — dependendo do objetivo e da dieta

⚠ **O que evitar como refeição âncora:**

- **Açúcar** (frutas muito doces, doces, bolos, sucos)
- **Farinhas refinadas** (pão branco, tapioca pura, biscoitos)
- **Grandes volumes de comida** (pode causar náusea ou refluxo)
- **Gordura em excesso** (frituras, queijos gordos, bacon)

💡 **Dica profissional:**

A refeição âncora é como **o primeiro passo do seu dia alimentar**. Se for equilibrada, ela “ensina” seu corpo a manter a saciedade e a estabilidade. Se for desregulada, pode gerar efeito rebote e fome exagerada mais tarde.



2.4 Fontes de MACRONUTRIENTES para montar suas refeições

Vegetais para escolha livre

(pode consumir no almoço e jantar sem grande impacto calórico ou glicêmico)

Categoria	Vegetais (baixo impacto glicêmico)	Observações
Folhosos verdes	Alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, acelga, escarola	Riquíssimos em fibras, praticamente “zero” caloria.
Crucíferos	Brócolis, couve-flor, repolho, couve-de-bruxelas	Ótimos para saciedade, antioxidantes.
Outros leves	Abobrinha, pepino, berinjela, chuchu, palmito, rabanete, tomate	Baixo carboidrato, boa saciedade.
Aromáticos e temperos	Salsinha, coentro, cebolinha, hortelã, manjeriço, alho-poró	Agregam sabor sem calorias significativas.
Cogumelos	Champignon, shimeji, shiitake	Ricos em fibras e proteínas vegetais.

Frutas com baixo índice glicêmico e poucas calorias para consumo Livre

Frutas	Observações
Morango, framboesa, amora, mirtilo	Muito baixos em caloria e açúcar.
Kiwi	Bom aporte de vitamina C, baixo IG.
Maçã verde	Mais leve que a vermelha, boa em fibras.
Pêssego e nectarina	Baixo teor de açúcar.
Melão e melancia (em pequenas porções)	Mais água que açúcar, refrescantes.
Ameixa fresca	Boa para intestino, pouco impacto glicêmico.
Laranja-pera ou lima (inteira, não em suco)	Fibras ajudam a controlar o açúcar.
Maracujá	Muito baixo em IG, calmante natural.

OBS: ESSA LISTA NÃO TE IMPEDE DE CONSUMIR OUTRAS FRUTAS E VEGETAIS. APENAS CLASSIFICA OS LISTADOS COMO CONSUMO LIVRE.

Fontes Alimentares para Substituição

Carboidratos para Almoço

- Arroz cozido (integral ou branco)
- Macarrão cozido (integral ou comum)
- Batata inglesa cozida
- Batata-doce cozida
- Mandioca cozida
- Quinoa cozida
- Lentilha cozida
- Milho cozido (grãos)

Carboidratos para Lanches

- Pão francês (pão de sal)
- Pão de forma integral
- Torradas integrais
- Biscoito integral sem açúcar
- Granola sem açúcar
- Aveia em flocos
- Frutas (banana, manga, mamão, uva)
- Açaí puro

Proteínas para Almoço

- Peito de frango grelhado
- Peixe grelhado ou assado
- Carne bovina magra grelhada (patinho, coxão mole)
- Ovo cozido ou mexido
- Queijo cottage
- Lentilha cozida
- Grão-de-bico cozido

🕒 Proteínas para Lanches

- Ovo cozido
- Iogurte grego natural sem açúcar
- Queijo minas frescal light
- Peito de peru sem açúcar
- Whey protein
- Atum em água
- Mix de castanhas

⚠️ 2.4 Erros mais comuns no jejum que impedem resultados

Erro	Por que atrapalha?
❌ Comer mal na janela alimentar	O jejum não compensa uma alimentação de baixa qualidade. Excesso de ultraprocessados, açúcar e refeições pobres em nutrientes prejudicam os resultados metabólicos.
❌ Pular refeições e compensar com exagero depois	Pode gerar compulsão alimentar, desconforto digestivo, excesso calórico e piora da relação com a comida.
❌ Jejuar sem dormir bem	Privação de sono aumenta cortisol, eleva o apetite, reduz sensibilidade à insulina e dificulta a perda de gordura.
❌ Fazer jejuns longos sem adaptação	Pode causar tontura, fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade e aumentar as chances de desistência.
❌ Quebrar o jejum com uma refeição muito calórica ou rica em açúcar	Pode gerar pico glicêmico e de insulina, seguido de queda brusca de energia, fome precoce e menor eficiência metabólica.
❌ Não ouvir os sinais do corpo	Fome extrema, tontura, irritabilidade, fraqueza intensa ou queda importante de desempenho podem indicar necessidade de ajuste ou pausa.
❌ Jejum em excesso associado a treinos intensos sem reposição adequada	Pode favorecer perda de massa muscular, queda de rendimento físico, fadiga e piora da composição corporal.

Erro

Por que atrapalha?

❌ Fazer a última refeição do dia sem equilíbrio

Refeições ricas em açúcar, farinhas refinadas ou com excesso calórico podem gerar maior fome no dia seguinte, pior adaptação ao jejum e oscilações glicêmicas.

❌ Consumir proteína insuficiente ao longo do dia

Aumenta o risco de perda de massa magra, reduz saciedade, piora recuperação muscular e compromete os resultados do jejum.

2.5 Como montar um plano com jejum

Jejum 16/8 não precisa ser feito com dieta low carb, mas **algumas estratégias nutricionais combinadas potencializam resultados**, como melhora da saciedade, da glicemia e da queima de gordura.



PASSO 1 – Escolha sua janela de alimentação (8h)

Exemplo prático:

- Primeira refeição às **12h**
- Última refeição até **20h**

Adapte conforme sua rotina:

- Treina pela manhã? Pode quebrar o jejum antes.
- Dorme cedo? Traga a janela para 10h–18h.



PASSO 2 – Escolha sua abordagem nutricional dentro da janela alimentar



Comum/Equilibrada

Ideal para iniciantes.

- Carboidratos de boa qualidade (arroz integral, legumes, frutas)
- Proteínas magras (ovo, peixe, frango, carne vermelha moderada)
- Gorduras boas (azeite, abacate, castanhas)
- Fibras (verduras, grãos, sementes)



Low carb leve (30–100g/dia)

Melhora a flexibilidade metabólica, reduz compulsão.

- Elimina farináceos, arroz e açúcar
- Inclui legumes, folhas, proteínas e gorduras boas
- Usa frutas com baixo IG (morango, kiwi, coco)

✓ **Low carb + cetogênica (até 30g de carbo/dia)**

Para quem quer acelerar a queima de gordura e tem boa adaptação.

- Requer orientação profissional
- Pode causar efeitos colaterais nas primeiras semanas

📌 **PASSO 3 – Calcule o tanto de proteína que você precisa consumir no dia**

-Como calcular a quantidade de proteína que seu corpo precisa por dia

Se você está fazendo jejum intermitente, consumir proteína suficiente **não é detalhe — é essencial.**

A proteína ajuda a:

- ✓ preservar massa muscular
- ✓ aumentar saciedade
- ✓ reduzir compulsão e fome exagerada
- ✓ melhorar recuperação muscular
- ✓ manter metabolismo mais ativo
- ✓ proteger seu corpo durante o emagrecimento

Muita gente faz jejum, come pouco durante a janela alimentar e sem perceber **passa longe da quantidade ideal de proteína.**

Resultado? Cansaço, fome, perda de massa magra e menos resultado.

Quanto eu preciso?

Uma forma prática de calcular:

Para emagrecimento com preservação muscular:

1,2 a 2,0g de proteína por kg de peso corporal

Exemplo:

Se você pesa **80kg**

👉 mínimo interessante:

80 x 1,2 = 96g de proteína por dia

👉 faixa mais estratégica:

80 x 1,5 = 120g por dia

👉 se treina musculação:

$80 \times 1,8 = 144\text{g}$ por dia

Qual número usar?

Sedentário / iniciando:

1,2g/kg

Quer emagrecer preservando músculo:

1,4 a 1,6g/kg

Faz musculação / treino intenso:

1,6 a 2,0g/kg

Acima dos 40 anos / menopausa:

Muitas vezes vale mirar mais alto, porque existe maior resistência anabólica muscular.

Agora a parte prática: quanto isso significa no prato?

Porque ninguém sai pesando aminoácido 😊

Referências simples:

🥚 1 ovo = ~6g proteína

🍗 100g de frango = ~25–30g

🥩 100g de carne bovina = ~25–30g

🐟 100g de peixe = ~22–28g

🧀 1 fatia grossa de queijo = ~7–10g

🥛 1 pote de iogurte grego natural = ~10–15g

🥄 1 scoop de whey = ~20–25g

🫘 1 concha de feijão = ~6–8g

🌱 100g de tofu = ~10–12g

Exemplo real para alguém que precisa de 120g/dia

Primeira refeição (quebra do jejum):

3 ovos + iogurte grego

= ~30g

Almoço:

150g de frango + feijão

= ~45g

Lanche:

Whey protein

= ~25g

Jantar:

120g de carne + legumes

= ~30g

TOTAL: ~130g

Pronto. Simples.

GUIA PRÁTICO DE PROTEÍNAS

Aprenda a contar proteína de forma simples e faça escolhas inteligentes todos os dias.



META DIÁRIA: 120 A 140g DE PROTEÍNA

COMO USAR ESTE GUIA



Use a mão como medida de referência para carnes e frango.



Combine uma fonte de proteína em cada refeição.



Monte seus pratos com equilíbrio e consistência.

CARNES, FRANGOS E PEIXES



DO TAMANHO DE 1 MÃO = 25g DE PROTEÍNA



FRANGO GRELHADO

100g (1 mão)
= 25g de proteína



PATINHO, COXÃO MOLE, ALCATRA

100g (1 mão)
= 25g de proteína



PEIXES EM GERAL
(tilápia, merluza, pescada)

100g (1 mão)
= 25g de proteína



CARNE MOÍDA MAGRA

100g (1 mão)
= 25g de proteína



MÚSCULO, COXÃO DURO, LAGARTO

100g (1 mão)
= 25g de proteína

Outras quantidades: 50g = 12-13g de proteína | 150g = 37-38g de proteína | 200g = 50g de proteína

OVOS E LEITE E DERIVADOS

APROXIMADAMENTE 6g DE PROTEÍNA POR PORÇÃO

1 OVO GRANDE



= 6g

2 CLARAS



= 7g

1 FATIA QUEIJO MINAS (30g)



= 6g

1 FATIA QUEIJO MUÇARELA (30g)



= 6g

1 COPO LEITE DESNATADO (200ml)



= 6g

1 IOGURTE NATURAL (170g)



= 6g

1 SCOOP WHEY PROTEIN (30g)



= 24g

Outras referências: 1 copo leite integral (200ml) = 6g | 1 fatia queijo prato (30g) = 6g | 1 copo kefir (200ml) = 7g

LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA, GRÃO DE BICO...)

APROXIMADAMENTE 4g DE PROTEÍNA POR PORÇÃO



FEIJÃO 1 CONCHA (100g)
= 4g



LENTILHA 1 CONCHA (100g)
= 4g



GRÃO DE BICO 1 CONCHA (100g)
= 4g



ERVILHA 1 CONCHA (100g)
= 4g

Leguminosas são ótimas fontes de proteína vegetal e fibras!
Combine com arroz ou outros cereais para melhorar o valor proteico.

PROTEÍNAS VEGETAIS

APROXIMADAMENTE 4g DE PROTEÍNA POR PORÇÃO

TOFU 50g



= 4g

SEITAN 50g



= 4g

QUINOA COZIDA 4 COLS. SOPA (60g)



= 4g

AMENDOIM 2 COLS. SOPA (20g)



= 5g

Opções vegetais ajudam na saciedade e na saúde do intestino.
Varie sempre que possível!

Lanches e Café da Manhã

IDEIAS PRÁTICAS

OVOS MEXIDOS 2 ovos



= 12g

IOGURTE + FRUTA 1 iogurte natural (170g) + fruta



= 6g

WHEY + FRUTA 1 scoop (30g) + fruta



= 24g

QUEIJO + FRUTA 2 fatias queijo minas (60g) + fruta



= 12g

TAPIOCA COM FRANGO 2 col. sopa goma + 80g frango desfiado



= 18g

VITAMINA PROTEICA Leite desnatado (200ml) + 1 scoop whey (30g) + fruta



= 30g

Almoço e Jantar

MONTÉ SEU PRATO

1ª PROTEÍNA

(carne, frango, peixe, ovos, leguminosas ou tofu)

ou



3ª CARBOIDRATO

(arroz, batata, mandioca, mandioquinha, batata doce, etc.)

ou

2ª VEGETAIS

(livres)

EXEMPLOS DE PORÇÕES DE PROTEÍNA NA REFEIÇÃO

FRANGO 150g



= 37g

PATINHO 150g



= 37g

PEIXE 180g



= 45g

CARNE MOÍDA 150g



= 37g

2 OVOS + FEIJÃO 2 ovos + 1 concha feijão



= 20g

DICAS IMPORTANTES

- ✓ Distribua sua proteína ao longo do dia.
- ✓ Priorize qualidade e regularidade, não perfeição.
- ✓ Combine diferentes fontes para melhor nutrição.



LEMBRE-SE

Proteína é aliada da saciedade, da manutenção muscular, da saúde hormonal e da preparação do seu corpo para seus sonhos!



2.6 Lista de compras sugerida para você que quer começar jejum

PROTEÍNAS PRÁTICAS (salvam rotina)

- ☐ Ovos
- ☐ Iogurte natural integral ou grego sem açúcar
- ☐ Iogurte proteico (YoPRO / Piracanjuba Pro / Verde Campo)
- ☐ Cottage
- ☐ Ricota
- ☐ Queijo minas frescal
- ☐ Muçarela light (se ajudar adesão)
- ☐ Atum / sardinha em lata
- ☐ Frango desfiado congelado pronto (se praticidade for essencial)
- ☐ Whey protein (se fizer sentido)

FRUTAS INTELIGENTES (menor índice glicêmico)

- ☐ Banana
- ☐ Maçã
- ☐ Mexerica
- ☐ Uva (porções controladas)
- ☐ Morango
- ☐ Kiwi
- ☐ Mamão
- ☐ Abacate
- ☐ Limão (cura metade da vida 😊)

VEGETAIS INTELIGENTES (menor índice glicêmico e mais saciedade)

- ☐ Brócolis
- ☐ Couve-flor
- ☐ Abobrinha
- ☐ Chuchu
- ☐ Berinjela
- ☐ Vagem
- ☐ Tomate
- ☐ Pepino
- ☐ Palmito

GORDURAS BOAS

- ☐ Azeite de oliva extra virgem
- ☐ Castanhas (pequenas porções)
- ☐ Amendoim sem açúcar
- ☐ Pasta de amendoim 100%
- ☐ Chia
- ☐ Linhaça
- ☐ Coco sem açúcar

CAFÉ DA MANHÃ / LANCHES QUE AJUDAM MUITO

- ☐ Tapioca
- ☐ Aveia
- ☐ Pão 100% integral de verdade
- ☐ Wrap integral
- ☐ Torradas integrais simples (Marcas Bauducco integral ou Marilan Lev)
- ☐ Granola sem açúcar (cuidado com fake saudável – Leia os ingredientes)

DOCES ESTRATÉGICOS (pra não surtar)

- ☐ Chocolate 70%+
- ☐ Gelatina zero
- ☐ Cacau em pó 100%
- ☐ Pudim proteico
- ☐ Iogurte proteico doce
- ☐ Canela

BEBIDAS QUE AJUDAM

- ☐ Água com gás
- ☐ Chá
- ☐ Café
- ☐ Água saborizada sem açúcar
- ☐ Eletrólitos sem açúcar (se fizer jejum/treino)

CONGELADOS QUE SALVAM

- ☐ Frutas congeladas
- ☐ Mix de vegetais congelados
- ☐ Hambúrguer 100% carne
- ☐ Filé de peixe congelado
- ☐ Edamame

MOLHOS / SABOR SEM SABOTAGEM

- ☐ Mostarda
- ☐ Vinagre balsâmico
- ☐ Tahine
- ☐ Molho de tomate sem açúcar
- ☐ Alho
- ☐ Cebola
- ☐ Páprica
- ☐ Orégano
- ☐ Curry
- ☐ Chimichurri

“SOCORRO, ESTOU COM VONTADE DE COMER”

Esses evitam jacadadas:

- ☐ Pipoca sem óleo com sal líquido
- ☐ Queijo com geléia zero açúcar
- ☐ Ovos cozidos com qualquer um dos molhos da lista
- ☐ Iogurte com gelatina zero
- ☐ Fruta com chia
- ☐ Atum em torradas indicadas

COISAS QUE PARECEM SAUDÁVEIS MAS MENTEM 😂

(olhar com carinho)

- ⚠ Barrinha “fitness”
- ⚠ Granola açucarada
- ⚠ Suco de caixinha
- ⚠ Biscoito integral
- ⚠ Cereal matinal
- ⚠ Pão “multigrãos” fake
- ⚠ Iogurte cheio de açúcar

PASSO 4 – Organize seu dia alimentar com 2 ou 3 refeições

Opção 1 – 2 refeições (almoço e jantar)

- Almoço 12h: proteína + vegetais + gordura boa
- Jantar 19h30: sopa de legumes com carne ou omelete + salada

Opção 2 – 3 refeições (almoço, lanche e jantar)

- Almoço 12h: arroz integral + frango + legumes
- Lanche 16h: iogurte + castanhas
- Jantar 19h30: carne + purê de abóbora + salada

PARTE 3- Resultados reais: o que esperar do jejum em 1, 4 e 12 semanas

 Importante: os resultados podem variar conforme idade, sexo, nível de estresse, sono, atividade física e alimentação **durante a janela alimentar**.

1ª semana – Adaptação

- Fome nos horários habituais (principalmente manhã)
- Leve dor de cabeça, sonolência ou irritação (normal!)
- Melhora no foco e clareza mental ao longo do dia
- Primeira perda de peso (geralmente por desinchaço)

 Dica: priorize água, evite treinos muito intensos em jejum e capriche na qualidade das refeições.

4 semanas – Estabilização

- Redução de medidas abdominais
- Queda nos níveis de insulina e glicemia (comprovado em estudos)
- Mais energia no dia, menos sono após as refeições
- Melhora da digestão e redução do inchaço
- Mais controle emocional sobre a comida
- Redução de gordura visceral
- Melhorar a sensibilidade à insulina
- Diminuição de triglicerídeos e marcadores inflamatórios

📅 12 semanas – Transformação visível e hormonal

- Redução significativa de gordura corporal (com dieta equilibrada)
- Menor fome basal (a leptina regula melhor)
- Sensação de leveza mental e emocional
- Melhora do sono (principalmente em jejuns iniciados cedo)
- Mulheres: melhora na regularidade do ciclo e TPM, se o jejum for bem ajustado
- Homens: aumento de testosterona e disposição, segundo estudos

🚫 Importante: aqui começa o **risco de estagnação** se o jejum não estiver sendo feito com variedade e ajustes. Pode ser necessário trocar a abordagem (incluir refeição estratégica, mudar treino ou rever a ingestão calórica).

💛 Encerramento: um passo de cada vez, com leveza e consistência

Se você chegou até aqui, quero te parabenizar.

Não só por ter lido este material, mas por estar **olhando com carinho para si mesma**, buscando um caminho mais consciente, mais leve e mais verdadeiro com o seu corpo.

O jejum intermitente não é sobre punição, sacrifício ou controle.

É sobre **espaço. Respiro. Autonomia.**

É permitir que o seu corpo tenha tempo para trabalhar, se regenerar, se reconectar com a sua essência natural.

Lembre-se: o sucesso não está em jejuar por muitas horas, mas sim em **fazer escolhas conscientes dentro da sua realidade.**

Ouvir o seu corpo, acolher os sinais, ajustar com amor — isso sim transforma.

Você não precisa ser perfeita.

Você só precisa ser constante.

🌟 Que esse conteúdo tenha plantado sementes.

🌟 Que você colha, com paciência, os frutos de uma nova relação com seu tempo, sua comida e seu corpo.

Com carinho,

Luciana Parreiras

Nutricionista | Cuidando de você com ciência, afeto e presença.



LUCIANA PARREIRAS

NEUROPSICONUTRICIONISTA CLINICA COMPORTAMENTAL
CRN 31006

📞 (31) 98448-4681