

A CIÊNCIA DO JEJUM INTERMITENTE

**GUIA SIMPLES DE INICIANTES:
CURA DO CORPO, ATIVAÇÃO
DO PROCESSO DE AUTOFAGIA**



MICHAEL M. SISSON, MARK GREGER

Michael M. Sisson

Mark Greger

A Ciência Do Jejum Intermitente

Содержание

Bônus (Altamente Recomendado)	6
Introdução:	7
Como Tirar o Máximo Proveito deste Livro	9
O Que é Jejum Intermitente	11
O Que o Jejum Intermitente Pode Fazer por Você	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

A Ciência do Jejum Intermitente

Um guia simples para iniciantes, para curar o corpo, ativar o processo de auto-limpeza da autofagia e queimar as gorduras teimosas indesejadas

Por Michael M. Sisson & Mark Greger

Traduzido por Luis Eduardo Junqueira Machado

Publicado por Tektime

© Copyright 2019 - Michael M. Sisson, Mark Greger

Todos os direitos reservados

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma sem a permissão por escrito do autor. Os revisores podem citar breves passagens nas revisões.

Isenção de Responsabilidade

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, mecânico ou eletrônico, incluindo fotocópia ou gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações, ou transmitido por e-mail sem permissão por escrito do editor.

Embora muito tenha sido feito para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Editor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto aqui tratado.

Este livro é apenas para fins de entretenimento. As opiniões expressas são apenas do autor e não devem ser tomadas como instruções especializadas de comandos. O leitor é responsável

por suas próprias ações.

A aderência a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo licenciamento profissional internacional, federal, estadual e local, práticas comerciais, publicidade e todos os outros aspectos dos negócios nos EUA, Canadá ou qualquer outra jurisdição, é de responsabilidade exclusiva do comprador ou leitor.

Nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade ou obrigação em nome do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer descortesia percebida sobre qualquer indivíduo ou organização é puramente não intencional.

Bônus (Altamente Recomendado)

Como você comprime décadas em dias? É aprendendo e tendo como modelo pessoas que já passaram pelas situações e fizeram o que você quer fazer.

Se você quer perder peso, ganhar o corpo que você tanto merece, alcançar a autoconfiança e auto-estima que você nunca pensou ter. Eu tenho uma oferta muito especial para você.

Visite este link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

assista a um vídeo GRATUITO sobre uma transformação para mudança de vida que pode acontecer com você em 3 dias, 1 mês, 3 meses e 1 ano, a partir de agora. Você não precisa ser o mesmo hoje, depois de assistir a este vídeo, e apenas por opção.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Introdução:

Jejum não é uma idéia que agrada a todos. E por que seria? As pessoas precisam comer para sobreviver e jejuar é difícil.

Então, por que você deveria começar a considerar o jejum intermitente?

O jejum intermitente é um segredo antigo para a saúde, usado há séculos. Este poderoso hábito alimentar não tem sido tão popular ao longo dos anos quanto outras dietas e mudanças de estilo de vida . A razão, os benefícios disto foram praticamente esquecidos.

Felizmente, as pessoas estão começando a se lembrar do jejum intermitente e ele está ganhando popularidade. Desde 2010, as buscas on-line por jejum intermitente cresceram exponencialmente e devem continuar a crescer. As pessoas estão olhando para o jejum intermitente por causa dos poderosos benefícios que você pode obter.

O jejum intermitente não é apenas uma maneira de perder peso, mas pode também ajudar a desintoxicar o corpo. Manter os alimentos longe do seu corpo pode proporcionar mais benefícios do que você imagina.

Por quê?

É isso que este livro irá ajudá-lo a entender.

Este livro foi criado para ajudá-lo a perceber o que é o jejum intermitente e prepará-lo para isso. O jejum intermitente não é

uma dieta da moda, é um padrão de alimentação. Mudar seu padrão de alimentação pode ser difícil, mas quando você está armado com o conhecimento certo, pode fazê-lo!

No final deste livro, você conhecerá os detalhes do jejum intermitente e os benefícios que ele pode oferecer. Você também poderá determinar se o jejum intermitente é realmente algo que você deve fazer. Não é para todos e você precisa saber disso.

Conhecer os benefícios de qualquer mudança na dieta é importante, mas você também precisa conhecer os possíveis efeitos colaterais. Os efeitos colaterais são diferentes para todos, mas é importante saber o que você pode esperar. Você nunca será pego de surpresa e pode se preparar para qualquer coisa que possa vir.

Este livro também ensinará os diferentes métodos que podem ser usados para jejuar. O jejum intermitente não é uma abordagem única para sua dieta, e você precisa encontrar o método que funciona melhor para você.

Se você tiver outras dúvidas, as mais comuns serão respondidas. É importante que você esteja completamente preparado para sua jornada de jejum, e este livro o ajudará a obter o conhecimento necessário.

Muito Obrigado.

Michael M. Sisson & Mark Greger

Como Tirar o Máximo Proveito deste Livro

Este livro foi criado para funcionar e fornecer as informações necessárias. Para tirar o máximo proveito disso, há algumas etapas que você deve executar:

1 Leia o livro inteiro. É tentador pular para os capítulos que você deseja ou folhear as informações, mas tente não fazê-lo.

1 Fique a vontade. Chegar ao final do livro não é uma corrida, e um ritmo mais lento dá tempo para pensar em tudo que você aprende.

1 Faça uma pausa e pense nas informações. O entendimento completo das informações é vital se você quiser ter sucesso com o jejum intermitente.

1 Saiba quando procurar mais informações ou obter aconselhamento médico. Algumas pessoas não devem jejuar ou devem fazer isso sob supervisão médica. Não há nenhum mal em obter aconselhamento do seu médico antes de começar.

1 Saiba que o jejum intermitente é uma mudança de estilo de vida. Mudar não é algo com que todos lidem bem e você precisa dedicar um tempo para considerar se isto é

adequado para você.

Experimente e aproveite o livro, porque aprender algo novo pode ser muito divertido. Se você demorar mais do que alguém para passar por tudo, isso pode significar que você está pensando mais nas informações. Não há necessidade de pressa, porque, antes de começar, é melhor garantir que o jejum intermitente seja adequado para você.

O Que é Jejum Intermitente

O jejum intermitente é uma forma de controle da dieta. Muitas pessoas pensam erroneamente que jejum e fome são a mesma coisa. No entanto, há uma grande diferença, e isso é controle.

A fome é algo que você simplesmente não pode controlar. Quando você jejua, você tem controle sobre quando come e quando não come. Os alimentos estarão prontamente disponíveis, mas você escolhe não comê-los. Por outro lado, fome significa que não há comida disponível.

Por quê você quer fazer isto?

Existem muitos benefícios advindos do jejum intermitente. Estes benefícios são conhecidos desde os tempos antigos. Médicos na Grécia Antiga prescreviam jejum para uma infinidade de problemas de saúde.

Os gregos antigos acreditavam que os tratamentos médicos deveriam vir da natureza, voltando-se para acontecimentos naturais na formulação de seus tratamentos. O jejum foi observado como uma reação natural a estar doente. Algumas pessoas acham isso difícil de acreditar, mas pense na última vez em que você esteve doente.

Você sentiu vontade de comer? Para a maioria das pessoas, a resposta é não. A falta de apetite é comum enquanto se está doente. Este simples fato levou estes antigos curandeiros a pensar

no jejum como o médico interno.

Não foram apenas os gregos antigos que acreditaram nos poderes curativos do jejum. Philip Paracelsus, o fundador da toxicologia, também era um crente. Outro crente notável do jejum foi Benjamin Franklin, que certa vez, escreveu que o melhor remédio é descansar e jejuar.

Portanto, o jejum intermitente não é novidade, mas isso não ajuda você a entender o que é. O nome indica a base disso, no entanto. Você jejuar por curtos períodos de tempo, ou intermitentemente.

O jejum intermitente é uma prática de dividir seus dias em períodos de jejum e janelas de alimentação. O jejum, geralmente, não tem um período definido, mas o jejum intermitente normalmente não dura mais de 24 horas.

Uma das grandes vantagens do jejum, quando comparado com outras dietas, é que não há restrições quanto aos alimentos que você pode comer durante as refeições. Isso não significa que você pode se encher de chocolate ou comer apenas junk food. Isso anulará todos os benefícios que você obtém e pode causar alguns problemas graves de saúde.

Para muitas pessoas, a idéia de ficar sem comida por horas é estranha. Isso ocorre parcialmente devido a muitas informações dizendo que você deve comer pequenas quantidades de comida durante o dia todo. Embora porcionar possa ajudar algumas pessoas, há outros que acham que isto aumenta suas chances de ganho de peso.

Se você acha que o jejum é uma noção louca, você pode se surpreender ao perceber que já faz isto. Mais pessoas jejuam intermitentemente do que você imagina e estas pessoas podem nem perceber que estão fazendo isso. Se você tem dias em que pula o café da manhã por qualquer motivo, está em jejum intermitente.

Pense nisso. Você janta às 19h no domingo à noite. Você acorda na segunda-feira e pula o café da manhã para chegar ao trabalho a tempo, e só come de novo no almoço, por volta das 12 ou 13 h. Nestes dias, você passou cerca de 16 horas sem comer.

Enquanto algumas dessas horas foram gastas dormindo, você não comeu, e é isso que conta. Se você considera o almoço como sua refeição principal, e pula o jantar por qualquer motivo, está jejuando intermitentemente.

O fato de você já estar fazendo isso mostra que não é tão estranho quanto pode parecer. Isso também significa que você pode facilmente entrar nesse tipo de jejum, de forma a obter os benefícios que deseja.

O Que o Jejum Intermitente Pode Fazer por Você

Agora você sabe um pouco mais sobre o que é o jejum intermitente e sabe que já pode estar fazendo isso. Isto o levará a pensar no que o jejum intermitente pode fazer por você. Quais são os benefícios de não comer por horas a fio?

Felizmente, tem havido muita pesquisa sobre o jejum intermitente e os benefícios que ele oferece. Ao analisar os benefícios, é importante observar que talvez você não consiga obter todos eles. Todos reagem ao jejum de maneira diferente e os benefícios que uma pessoa obtém não se aplicarão, automaticamente, a outra pessoa.

Perda de Peso:

O benefício do jejum intermitente que a maioria das pessoas procura é a perda de peso. Foi provado que o jejum intermitente ajuda a se livrar de alguns dos depósitos de gordura mais teimosos, como a gordura da barriga.

Então, como o jejum intermitente leva à perda de peso? Simplesmente pelo fato de você estar comendo menos refeições. Quando isto acontece, seu corpo começa a reagir e começa a usar diferentes reservas de energia.

Quando você come durante o dia, está ingerindo mais energia alimentar do que pode usar no momento. Essa energia é

armazenada pelo seu corpo para uso posterior. Os carboidratos serão transformados em glicose e armazenados no fígado.

O problema é que há uma quantidade limitada de espaço de armazenamento no fígado. Quando é usado, o fígado começa a transformar o excesso de glicose em gordura. Este processo é conhecido como lipogênese ad-novo. Parte dessa gordura nova é armazenada no fígado, mas a maioria é enviada para outros depósitos de gordura ao redor do corpo.

Quando você jejua, os níveis de insulina caem e isto sinalizará o corpo para se voltar à energia armazenada, porque nada mais será convertido. Neste ponto, o corpo se volta para a glicose no fígado. Uma vez que ela acabe, seu corpo se voltará para as reservas de gordura para gerar energia. Com o corpo usando a gordura para gerar energia, você começará a perder peso.

Um estudo realizado no Reino Unido concluiu que o jejum intermitente aumentará sua taxa metabólica entre 3,6% e 14%. Isso ajudará você a queimar ainda mais calorias, o que significa que mais gordura está sendo usada.

Reduz o Risco de Diabetes Tipo 2

A prevenção do diabetes é algo que todos deveriam conhecer e alguns estudos descobriram que o jejum intermitente pode ajudar nesta questão. Ser obeso ou estar acima do peso é um dos principais fatores de risco para o diabetes tipo 2. Como o jejum intermitente pode ajudar a diminuir seu peso, também reduz os riscos deste tipo de diabetes.

Em um documento de pesquisa de 2014, havia evidências

de que o jejum intermitente reduziria os níveis de insulina e a glicemia.

Isto foi observado em pessoas consideradas em risco de diabetes.

No entanto, são necessários mais estudos para determinar completamente isto.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.