



**JEJUM**

# **INTERMITENTE —**

**A CIÊNCIA E A ARTE DO JEJUM INTERMITENTE**

*Um Guia Completo Para O Iniciante Perder Peso  
Rápidamente E Curar Seu Corpo  
Através Da Autofagia*



**ANTHONY FUNG,  
JASON T. WILLIAM**

Anthony Fung

**Jejum Intermitente – A Ciência  
E A Arte Do Jejum Intermitente**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Fung A.**

Jejum Intermitente – A Ciência E A Arte Do Jejum Intermitente /  
A. Fung — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540184-1

Você está curioso para aprender os verdadeiros segredos da perda de peso? O jejum não é um conceito novo, na verdade ele existe desde o início da História Humana. Ele desempenhou um papel importante em muitas culturas e religiões, e a razão por trás disso são seus múltiplos benefícios para a sua saúde: Você está curioso para aprender os verdadeiros segredos da perda de peso? O jejum não é um conceito novo, na verdade ele existe desde o início da História Humana. Ele desempenhou um papel importante em muitas culturas e religiões, e a razão por trás disso são seus múltiplos benefícios para a sua saúde: A gordura é queimada num ritmo mais rápido, tornando possível alcançar finalmente o peso com que sempre sonhou; a sua atividade cerebral melhora, e pode sentir uma sensação geral de rejuvenescimento e despertar. Este fato também o ajuda a construir uma mente muito mais forte, juntamente com um corpo saudável. Mantém você jovem; Melhores níveis de colesterol, pressão arterial e um sistema imunológico mais poderoso contra inflamações no corpo. O livro 'Jejum Intermitente - A ciência e a Arte do Jejum Intermitente' faz uma reviravolta no jejum clássico, introduzindo o jejum intermitente. Um método de jejum muito bem pensado que impulsiona o metabolismo enquanto queima gordura em ritmo acelerado, sem longos períodos de privação. Emagrecer e parecer mais jovem? Você pode conseguir isso com o Jejum Intermitente! Claro, há milhares de dietas por aí. Alguns prometem milagres em poucos dias, outros precisam de seguir uma rotina de ginástica intensiva para terem sucesso. Mas se você está tentando perder peso você sabe que encontrar a fórmula certa não é uma tarefa fácil, e enquanto isso você só deseja estar livre de todo o excesso de geleia esponjosa na sua barriga. A solução para o seu problema de emagrecimento está neste livro! Leia-o agora e mude a sua vida de uma vez por todas! Aqui estão algumas coisas que vai aprender com este livro: A importância do jejum e do jejum intermitente - benefícios para a saúde e a capacidade de perder peso num ritmo muito mais rápido, ao construir um sólido plano de jejum

intermitente. Como ativar seu corpo para se limpar e começar a viver um estilo de vida mais saudável, com hábitos alimentares melhorados. O seu corpo se tornará um templo de harmonia! Os segredos de uma mentalidade forte, para uma mente que suporta desafios e cria hábitos de autodisciplina irão ajudá-lo a ter sucesso com a sua jornada de jejum intermitente e a alcançar o peso dos seus sonhos. O que você está esperando? Perder peso de uma forma rápida e saudável é possível! Esqueça todas as dietas que você fez no passado, supere o sentimento de fracasso e concentre seus esforços em mudar sua vida com este livro. O corpo e a alma com que você sempre sonhou são possíveis de se alcançar. Você gostaria de saber mais? Vá até o topo da página e clique no botão comprar agora.

ISBN 978-8-83-540184-1

© Fung A.  
© Tekttime S.r.l.s.

## Содержание

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE	7
BÔNUS (ALTAMENTE RECOMENDADO)	8
INTRODUÇÃO	9
COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTE LIVRO	10
O QUE É O JEJUM INTERMITENTE?	11
QUEBRANDO OS MITOS DO JEJUM INTERMITENTE	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Anthony Fung, Jason T. William**  
**Jejum Intermitente – A Ciência e a Arte do**  
**Jejum Intermitente: Um Guia Completo**  
**Para O Iniciante Perder Peso Rápidamente**  
**E Curar Seu Corpo Através Da Autofagia**

**JEJUM INTERMITENTE – A CIÊNCIA  
E A ARTE DO JEJUM INTERMITENTE**

**UM GUIA COMPLETO PARA O INICIANTE PERDER PESO  
RÁPIDAMENTE E CURAR SEU CORPO ATRAVÉS DA AUTOFAGIA**

**ANTHONY FUNG**

**JASON T. WILLIAM**

**Translated by VALÉRIA CRISTINA FERREIRA VENTURA**

**© Copyright 2019 by Anthony Fung & Jason T. William**

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



[Created with Vellum](#)

## **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 todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui.

Este livro é apenas para fins de entretenimento. As opiniões expressas são exclusivamente do autor e não devem ser tomadas como instruções de comando de especialistas. O leitor é responsável por suas próprias ações.

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

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

Qualquer leve semelhança com qualquer indivíduo ou organização é puramente não intencional.

## **BÔNUS (ALTAMENTE RECOMENDADO)**

Como você comprime décadas em dias? Aprendendo pelo conhecimento e exemplos de pessoas que já passaram pelas experiências e fizeram o que você quer fazer.

Se você quer perder peso, ganhar o corpo que você tanto merece, alcançar a autoconfiança e autoestima 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 de 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, apenas por opção.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

## INTRODUÇÃO

### *Jejum.*

Não é a palavra que a maioria das pessoas quer pensar quando se trata da sua dieta. Afinal de contas, jejuar é ficar longe da comida. Quem quer fazer isso?

O que você pode não perceber é que o jejum, em particular o jejum intermitente, é uma das tendências mais populares em fitness e saúde. O jejum intermitente (ou JI) não só pode ser utilizado para perder peso, como também oferece uma série de outros benefícios para a saúde. O único problema é saber jejuar sem danificar seu corpo.

É aí que entra este livro! Aqui, abordaremos tudo o que você precisa para aproveitar ao máximo o jejum intermitente.

Este livro lhe dirá tudo o que você precisa saber sobre a arte antiga do jejum intermitente. Você pode descobrir do que se trata realmente, e então determinar se você deve realmente fazer jejum. Jejuar de qualquer modo não é uma solução única para todos. Na verdade, algumas pessoas deveriam evitá-lo completamente.

Como em qualquer arte antiga, existem muitos mitos em torno do jejum. A maioria desses mitos são apenas mitos, fábulas criadas ao longo do tempo por falta de entendimento. Nós lhe forneceremos a verdade e acabaremos com todos os mitos que estão impedindo você de jejuar.

Agora, você pode saber que o jejum pode ajudar com a perda de peso. Este é um bom começo, mas há muitas evidências científicas que podem comprovar isso. Há também muitos outros benefícios que você obtém com o jejum intermitente que podem ajudar em outros problemas de saúde.

Uma vez que você tenha toda a informação necessária sobre JI, você deve conhecer os métodos que você pode usar. Não vale a pena conhecer o básico se não o puder pôr em prática. Na verdade, existem algumas maneiras diferentes pelas quais você pode jejuar e você precisa combinar isso com o seu estilo de vida.

Enquanto você está em jejum, o que você faz se algo der errado?

Não se preocupe, nós lhe damos cobertura. Abordaremos todos os efeitos colaterais que você pode enfrentar e como superá-los. Mais importante, este livro também o ajudará a aprender a permanecer no alvo com o jejum e a não cair da carroça.

Obrigado,

**Anthony Fung & Jason T. William**

## COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTA LIVRO

Este livro foi criado para ajudar você a entender os conceitos básicos do jejum intermitente e começar. Para garantir que você aproveite ao máximo as informações contidas nestas páginas, você deve:

1. Lê o Livro Todo. Isso significa todos os capítulos e não apenas pular para o capítulo em que você está mais interessado. Ler apenas os títulos dos capítulos e os primeiros parágrafos não conta como ler tudo!

2. Faça uma pausa e pense na informação à medida que a lê. Há informações neste livro que podem ser completamente novas para você; portanto, reserve um tempo para digeri-las corretamente.

3. Considere com cuidado se o jejum intermitente é a opção certa para você. Há informações que o ajudarão a determinar isso, mas só você pode tomar a decisão final.

4. Tire um tempo para pensar em que tipos de jejum serão os melhores para as suas necessidades. O seu jejum terá de coincidir com o resto da sua vida, ou terá dificuldade em se manter focado.

5. Mapeie as etapas que você deve executar para se preparar para o JI. Isso precisa ser feito enquanto você está lendo o livro e uma vez que o tenha terminado. Ter um plano sólido é a melhor maneira de garantir o sucesso do jejum.

Se você tiver algum problema de saúde, é fortemente recomendado que você fale com seu médico antes de tentar um jejum intermitente. Para muitas pessoas, um check-up antes de você começar será benéfico. Isso garante que você esteja saudável o suficiente para obter todos os benefícios do jejum.

## O QUE É O JEJUM INTERMITENTE?

Você deve ter ouvido falar em jejum intermitente e começou a se perguntar do que se trata. Bem, o nome realmente permite que você saiba qual é a base do JI.

É o jejum que é feito de forma intermitente.

Isso é tudo muito bom, mas o que é que isso realmente significa?

O jejum intermitente é um processo cíclico de comer e abster-se. Quando você começa JI, você terá períodos de alimentação, depois períodos em que você jejua e evita toda a comida. A abstinência é o motivo pelo qual o jejum intermitente não é realmente considerado uma dieta.

As dietas envolvem alterações no que você está comendo para obter os benefícios que deseja. Jejuar é ficar longe da comida para obter os resultados que você quer.

Agora, você pode estar pensando que isso é um pouco extremo, mas o jejum intermitente não é novidade. JI pode ser rastreado desde milhares de anos, até aos tempos das antigas civilizações.

Estas civilizações estavam plenamente conscientes dos benefícios que o jejum intermitente proporcionava. Eles também usaram JI como forma de tratar certas doenças e prevenir outras enfermidades. JI foi geralmente usado para fortalecer o corpo através da liberação de noradrenalina. Este é um produto químico que afeta os neurotransmissores e hormônios no corpo humano.

Para entender melhor a história do jejum, você precisa saber sobre Hipócrates de Cos. Ele é considerado o pai da medicina moderna e viveu por volta de c 460 a 370 AC. Um dos tratamentos que ele prescrevia aos seus pacientes era o jejum e o consumo de vinagre de cidra de maçã. Em seus escritos Hipócrates afirmava: "Comer quando se está doente é alimentar a doença".

Isso é algo que ecoou por outros grandes escritores e estudiosos gregos, como Plutarco, Platão e Aristóteles. A ideia de jejuar quando se adoecer veio do fato da maioria das pessoas não querer comer quando estão doentes. Os antigos gregos viam o jejum como um instinto natural quando doentes, a forma de cura do corpo.

Esses estudiosos antigos não apenas acreditavam que o jejum ajudaria com a doença. Eles também acreditavam que o jejum poderia melhorar as capacidades cognitivas. Você pode estar um pouco cético sobre isso porque o jejum o impede de comer, interrompendo assim o processo que converte comida em energia para o cérebro.

Pense na última vez que teve uma grande refeição e comeu um pouco demais. Como se sentiu depois?

Você provavelmente se sentiu letárgico e não 100% em termos de capacidade cognitiva. Estes sentimentos ocorrem porque o sangue é enviado para o sistema digestivo para lidar com o excesso de comida. Isso deixa o cérebro um pouco ausente.

Não são só os gregos antigos que são a favor de que as pessoas que jejuam se tornem mais saudáveis. Philip Paracelsus, o fundador da toxicologia, acreditava firmemente no jejum e o chamava de médico interno. Até Benjamin Franklin disse uma vez que o melhor remédio é descansar e jejuar.

Portanto, o jejum é uma ideia que resistiu seriamente ao teste do tempo. Pessoas de todo o mundo usam o jejum para diferentes propósitos, incluindo cura e orientação espiritual.

Agora, se você acha que está tudo bem, mas não acha que poderia se abster de comida, considere o seguinte:

Você provavelmente já está fazendo jejum intermitente.

Sim, é verdade. Você provavelmente já está fazendo isso, mesmo que não perceba. O jejum intermitente é onde você não come por um período prolongado e depois quebra o jejum. Isso soa familiar?

Não comer durante a noite pode ser visto como uma forma de jejum intermitente e o café da manhã será o fim. Também há muitas pessoas que não comem por horas entre o café da manhã e o jantar. Essa também é uma forma de jejum intermitente e ainda não prejudicou ninguém.

Como você já pode estar fazendo isso, não há mal em procurar o jejum intermitente. Não é tão difícil quanto muitas pessoas supõem, mas isso não significa que seja super fácil também. Todas as formas de restrições dietéticas serão difíceis quando você começar. Você precisa perseverar.

## QUEBRANDO OS MITOS DO JEJUM INTERMITENTE

- Você tem que comer 5 a 6 vezes por dia.
- Comer ao longo do dia aumenta o seu metabolismo.
- Pular o café da manhã faz você engordar.

Estes são todos mitos sobre comida e jejum que ouvimos muitas vezes. O problema com esses mitos é que eles nem sempre são baseados em fatos. Na maioria dos casos, eles são falsos e a ciência tem provado isso.

Os mitos em torno do jejum intermitente, e o jejum em geral, podem assustá-lo. Eles geralmente têm uma visão negativa do jejum, o que faz você pensar que essa não é a melhor ideia. Rebentando esses mitos irá ajudá-lo a chegar à verdade sobre o assunto e é isso que vamos fazer.

### **Mito: O Jejum Coloca o Seu Corpo em Modo de Inanição.**

Esse é um mito muito comum e um dos argumentos mais usados contra o jejum intermitente. O mito da inanição ser ativado pelo jejum intermitente está seriamente incorreto.

A primeira questão é que o jejum não é o mesmo que passar fome. O jejum é uma escolha que você pode terminar a qualquer momento. A fome não é.

Passando da questão da linguagem, esse mito se baseia na idéia de que não comer começa a desligar o metabolismo, para que não se queime mais gordura. Fome ou termogênese adaptativa é um estado em que o seu corpo pode entrar, mas é preciso mais do que Jejum Intermitente para fazer isso.

O jejum intermitente também demonstrou o efeito oposto desse mito em relação ao metabolismo. O jejum por curtos períodos de tempo irá impulsionar o seu metabolismo através do aumento da norepinefrina no sangue. Este composto irá dizer às células adiposas para quebrar a gordura corporal e estimular o metabolismo.

Jejum intermitente coloca seu corpo no modo de Inanição?

*Mito Destruído!*

### **Mito: Não comer café da manhã vai fazer você engordar**

Existe um mito em curso sobre o café da manhã, sendo esta refeição especial e mágica que você deve comer. Esse mito leva as pessoas a acreditar que a falta do café da manhã levará ao ganho de peso, fome excessiva e desejos.

O café da manhã é a maneira que você termina seu jejum da noite para o dia, mas não é algo que você precisa tomar. Simplesmente não faz sentido tomar café da manhã se você não estiver com fome.

Aquela fome que você sente quando acorda? Pode ser sede. Os sentimentos de fome e sede são muitas vezes confundidos porque podem ser idênticos. Em vez de fazer ovos e bacon, beba um copo de água e essa sensação pode desaparecer.

O café da manhã não é a refeição mais importante do dia, é apenas a primeira refeição. A mais importante é aquela que você tem quando está com fome. Comer quando você não está realmente com fome vai levar a um aumento de peso.

É importante notar que algumas pessoas ganham peso quando não tomam café da manhã. Estudos foram feitos para analisar isso e eles têm alguns resultados mistos. O pequeno-almoço pode ser benéfico para algumas pessoas, mas não pode ter qualquer efeito sobre outras pessoas.

Não tomar café da manhã faz você engordar?

*Mito Semidestruído!*

### **Mito: O Jejum Intermitente Causa Perda Muscular**

Este mito é baseado na crença de que quando você não come, seu corpo começa a queimar seus músculos para produzir energia. Isto é algo que pode acontecer após uma restrição calórica prolongada. Não é algo que possa acontecer com o jejum intermitente.

Os músculos também são feitos de proteínas, o que não é a primeira escolha do corpo para obter energia. Glicose e gordura são preferidos porque são mais fáceis para o corpo converter em

energia. Se você jejuasse por um período prolongado, consumiria as reservas de glicose em cerca de 24 a 48 horas.

Depois disso, seu corpo se volta para as reservas de gordura para obter energia. Estima-se que a pessoa média tenha entre 50.000 e 100.000 calorias de gordura armazenadas em seu corpo. É o mesmo que um mês de refeições, o que significa que seu corpo só voltará aos músculos para obter energia depois disso.

Com o jejum intermitente, você não vai ficar sem comida por tempo suficiente para que isso aconteça. Outro golpe neste mito são os estudos científicos que descobriram que o jejum intermitente realmente ajuda a reter a massa muscular. É por isso que o jejum intermitente é popular entre os fisiculturistas. É uma forma eficaz de manter uma baixa percentagem de gordura corporal e, ao mesmo tempo, ter uma grande quantidade de músculo.

## **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.