



Jejum Intermitente

O GUIA PARA MULHERES

vouconseguiremagrecer.com



Olá tudo bom?

Meu nome é Alícia e neste guia vou te ensinar como fazer o jejum intermitente da melhor forma possível para você poder emagrecer rapidamente sem prejudicar a sua saúde.

Já conseguiu se imaginar vestindo aquela roupa que um dia você admirou na vitrine de uma loja? Ou então se sentir à vontade de se arrumar, de vestir uma roupa mais ousada e impressionar todas as pessoas por onde passar?

É isso que você vai ter se você seguir o método do jejum intermitente, com certeza você já ouviu falar por isso pesquisou sobre o assunto e achou o guia certo para te ajudar, porque é simples e focado no que você quer.

Mas antes vou te contar um pouquinho da minha história e como me ajudou a mudar e também irá te ajudar.

Meu relato de como perdi 22 kg após minha gravidez

Infelizmente, não foi nada fácil perder esses 22 kg, mas depois de todo meu esforço eu consegui vencer, depois de tantos erros eu acertei. Veja abaixo meus resultados.



E se você quer ter os mesmos resultados que tive, porém mais certo e objetivo, leia este ebook até o final que você não irá se arrepender.

Pois na minha jornada tive muitos erros e acertos e também adquiere muita experiência e vou passar tudo que aprendi para você neste ebook. Fique comigo até o final, para obter os mesmos resultados que tive!

Desde muito nova eu já tinha um corpo mais evoluído que das minhas outras colegas, tive que começar a usar sutiã cedo, não usava roupas apertadas para não aparecer minhas curvas.

Na época minha mãe tinha uma lanchonete e lá eu comia qualquer porcaria, minhas refeições eram só salgados, tropeiros e doces, foi a partir daí que comecei a ter um péssimo hábito alimentar.

No entanto, na família do meu pai a maioria eram obesos, diabéticos ou hipertensos, por isso, desde cedo meu pai me alertava para tomar cuidado com a minha alimentação. Eles chagavam até ser cruéis comigo, pois eu tinha muita facilidade de engordar, eu não podia nem repetir a refeição que eles chamavam minha atenção.

Por tanto, quando cheguei a minha adolescência eu não me sentia bem com os comentários da minha família. Sempre diziam que eu iria acabar ficando igual aos meus parentes com diabete e obesidade. Então, comecei a fazer dietas malucas para mostrar a eles que todos os comentários eram exagerados e que eu jamais iria ficar igual aos meus parentes.

Porém, eu não segui o melhor caminho, comecei a tomar remédios, me alimentar mal e com isso vieram efeitos colaterais. Como dores de cabeça, tontura, estresse e o obvio, muita fome.

Além disso, parei de fazer várias refeições, ia para escola sem tomar café, dormia sem jantar. Logo, a cada refeição que eu deixava de fazer minha cabeça doía ainda mais, chegava a latejar e o estomago ficava revirando e gritando.

Porém, eu estava vendo resultados, principalmente na minha barriga então continuei. Eu mentia para os meus colegas que não gostava de certos alimentos, pois eu morria de vergonha de dizer que estava fazendo dieta.

Na escola muitos colegas traziam lanche e eu ficava com água na boca, mas ninguém me oferecia porque eu sempre dizia que não gostava.

Porém, se imagine no meu lugar ter pulado varias refeições, com estomago vazio vendo os outros comer aquelas comidas de dar água na boca e ainda ter que esforçar o cérebro para conseguir estudar. Era muito sacrifício, e tudo isso pela falta de informação misturada com muita teimosia.

Certo dia, estava indo para escola, esperando o ônibus escolar comecei a passar mal, senti tonturas, fraqueza e o mais estranho de todos, a chorar. Chorei sem parar, mas mesmo assim fui para escola.

Chegando lá todo mundo percebeu que eu estava estranha e logo ligaram para meu pai me buscar. Eu chorava desesperadamente e todos da minha classe ficaram assustados com minha atitude.

Fui levada para o pátio e muitos alunos que estavam dentro de suas salas saíram para ver o que estava acontecendo.

Quando me deparei com meu pai, ai sim que fiquei aos prantos. Meu rosto e lábios ficaram sem cor, parecia uma louca doente.

Certamente, meu pai me levou ao médico e ele achou que eu estava grávida, que absurdo! Fizeram exames e não deram absolutamente nada. No entanto, na época eu estava tomando um medicamento para emagrecer, então me dei conta que poderia ser ele o causador disso tudo e o suspendi.

Depois daquele dia, meus pais me proibiram de fazer dietas e tomar medicamentos para emagrecer. Então parei com as dietas malucas que só me fazia mal e voltei a comer normal, porém ainda errado. Vocês perceberam o que eu cheguei a fazer para poder emagrecer?

Logicamente tive várias consequências. Então continuando a minha luta pelo emagrecimento.

Muito tempo se passou e meu peso só aumentava, até que fui contratada para trabalhar em uma padaria, aí sim que o bicho pegou. Eu amava salgados e chocolates e minhas refeições eram quase sempre essas porcarias.

No entanto, nesta época eu estava bem, me sentia linda, pois eu engordava e não ganhava tanta barriga, mas sim quadril e seios.

Por isso, que eu achava que estava indo no rumo certo, porém só estava me enganando como sempre. Passados uns tempos conheci um rapaz no meu serviço, nós dois gostamos um do outro e começamos a namorar e a vida nos deu uma linda menina.

E como toda gravidez vem comilança e o aumento de peso, engordei 35 kg na minha gravidez.

Infelizmente tive uma gravidez difícil e tive vários problemas e um desses problemas foi o excesso de líquido.

Além do mais, eu tive tanto líquido que minha barriga estava com uma capacidade de trigêmeos, era uma coisa de louco. Quando minha menina nasceu, nossa!

Ela era muito linda, porém eu estava destruída, com a barriga tão grande e flácida parecia um avental.

Logo, meu peso estava muito acima, eu tive tantos problemas na gravidez, tanto com minha saúde e com a saúde da minha filha, problemas familiares, amorosos e muito mais.

A minha válvula de escape era a comida, para uma grávida o que pode ser melhor além de comer coisas gostosas para poder esquecer um pouco os problemas?

Assim, o tempo se passou, ganhei minha menina, mas estava muito gorda, sem autoestima, sem confiança e sem felicidade.

Quando me olhava no espelho, eu não conseguia acreditar o que estava vendo, eu caía no choro, fiquei realmente chateada com aquela situação.

Certamente, foi assim que começou minha jornada pelo emagrecimento. Comecei a me exercitar em casa, mas o que me salvou mesmo, o que me fez perder 22 kg foi o meu conhecimento.

Passei a estudar muito sobre emagrecimento e vida saudável, dietas que realmente funcionavam.

Então, depois que adquiri muito conhecimento fui praticar e realmente deu certo! Valeu a pena meu esforço, simplesmente eu não fui atrás de uma dieta maluca na internet, não fiz como eu fazia, estava cansada de lutar e não sair do lugar.

Então, desta vez fui atrás do que realmente funcionava, e olhei vários e vários depoimentos de sucesso, foi assim que me inspirei e consegui vencer.

Mas neste ebook eu vou te entregar de mão beijada todos os conhecimento que adquiri ou então uma boa parte deles.

E pode confiar, isso é o que realmente funciona e que vai te proporcionar o seu corpo dos sonhos, saúde e paz contigo mesmo.

Quero que você tenha sucesso como eu tive, por isso te entrego este e-book com todo prazer.

Então agora chega mais enrolação e vamos começar essa brincadeira.

O que é jejum intermitente?

O Jejum Intermitente nada mais é que você ficar algum certo período do dia sem se alimentar e existem alguns protocolos com o Jejum de 14 horas, 16 horas, 18 horas, 20 horas, 22 horas e até 24 horas.

Você deve estar se perguntando como que uma pessoa consegue ficar 24 horas sem se alimentar.

É possível sim e te explicarei um pouco mais desses protocolos

A primeira que você deve entender que o nosso corpo ele foi adaptado para ficar várias horas sem se alimentar, nós que mudamos a maneira de pensar, a maneira de se alimentar que devemos comer de 3 em 3 horas.

Se você se alimenta assim tudo bem você não está errado mais com jejum intermitente voce irá emagrecer o dobro do que comer várias vezes durante o dia.

O jejum intermitente é para todos?

Definitivamente o jejum intermitente não é para todo mundo.

Tem pessoas que tem questões de saúde onde fazer o jejum não é uma boa ideia e já tem casos de pessoas que realmente não conseguem se adaptar com o jejum.

Quem não pode fazer o Jejum Intermitente?

Gestantes ;

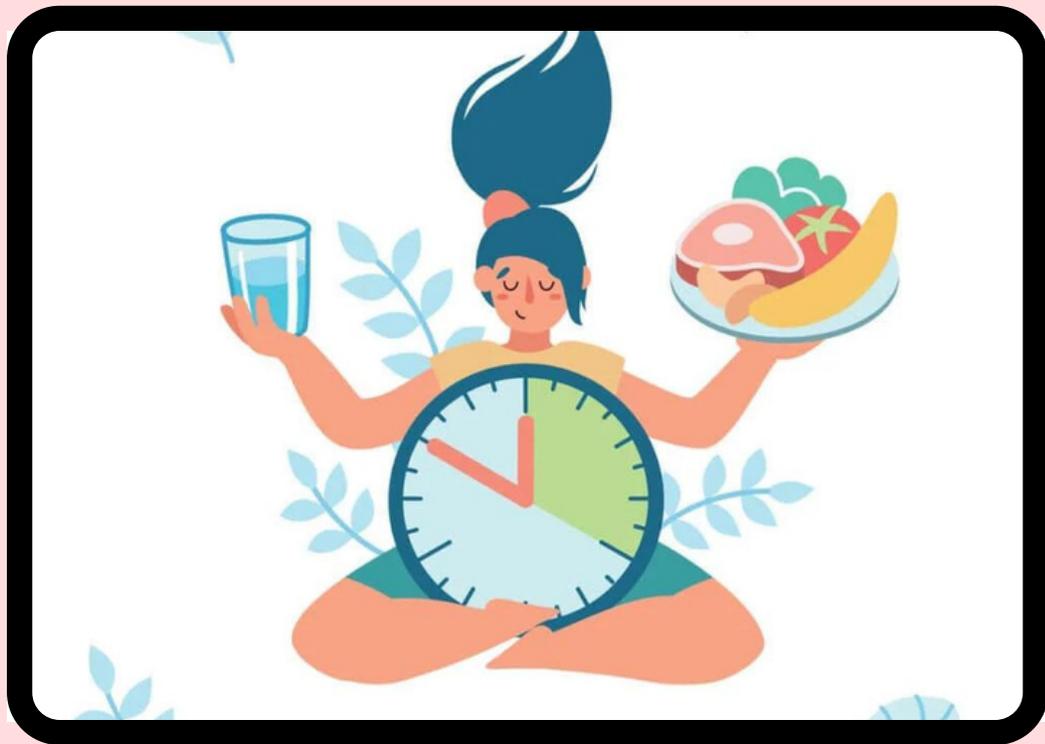
Crianças abaixo dos 15 anos ;

Pessoas que fazem Hipoglicemia reacional (pessoas que terminam de se alimentar e se sentem mal, como tonturas, fraqueza e mão gelada;

Pessoas gravemente doentes;

Pessoas com gastrite ou úlcera.

Quais são os benefícios do Jejum Intermitente?



Acelera o metabolismo: Ao contrário da crença que se tem de que jejum pode diminuir o metabolismo só é verdade em casos de jejuns muito longos, como acima de 48h, mas, nos controlados e curtos, o metabolismo fica acelerado e favorece a queima de gordura.

Regula hormônios, como insulina, noradrenalina e hormônio do crescimento: ajuda a equilibrar hormônios do corpo que estão associados a perda ou ganho de peso, como, por exemplo, a diminuição da insulina e aumento da noradrenalina e hormônio do crescimento.

Não favorece a flacidez: Esta dieta não diminui a massa muscular como em outras dietas que fazem uma grande diminuição de calorias e, além disso, ajuda a aumentar o músculo devido a produção do hormônio do crescimento.

Elimina células defeituosas do corpo: já que o corpo torna-se mais ativo para eliminar substâncias e células alteradas, que poderiam causar doenças, como o câncer, por exemplo.

Tem ação anti-envelhecimento: porque estimula o organismo a viver mais tempo, evitando doenças e fazendo os órgãos e tecidos do corpo viverem mais tempo.

Primeira coisa a se fazer

O que devo fazer para começar o Jejum Intermitente?

A melhor maneira de se começar o Jejum Intermitente é quando você já está um tempo com uma alimentação saudável sem carboidratos simples como açúcar, pães, macarrão, doces entre outros.

Quando você tem uma alimentação saudável, a sua ansiedade e seu estresse de antigamente diminui e aumenta mais sua disposição e humor.

Uma alimentação correta a mais tempo aumenta a facilidade de se fazer o Jejum e te ajuda a diferenciar a fome da vontade de comer.

Durante 10 dias você tenta fazer uma alimentação mais limpa possível, sem açúcar, farinha branca, industrializados, depois desses 10 dias com uma alimentação mais balanceada você pode começar a fazer o jejum.

Comece devagar

Escolha um protocolo para se fazer o jejum Intermitente.

Aí abaixo estão os protocolos que você pode escolher.



Comece fazendo o protocolo de 12 horas, 12 horas sem se alimentar e 12 horas com a janela de alimentação aberta, chamamos de janela de alimentação quando a janela de alimentação se fecha significa que você está em seu horário de jejum e quando ela você está com a janela de alimentação aberta você está liberado para se alimentar.

Um dos protocolos mais famosos é o de 16 e o de 18 pois já são protocolos mais avançados e que adaptar no dia a dia você apenas deixar de jantar ou deixar de tomar café da manhã e junto com o sono você consegue fazer seu protocolo.

Pois pode ser um choque para seu corpo uma atitude tão radical. Vá aos poucos seu corpo vai entender e se adequar ao jejum deixando tudo mais fácil

O que comer na janela de alimentação?

O ideal é comer bastante proteínas, gorduras boas e verduras, principalmente as verdes escuras.

Proteínas:

- Carnes ;
- Ovos ;
- Soja ;

Leite, entre outros.

Verduras verdes escuras:

- Couve ;
- Espinafre;
- Brócolis;
- Mostarda;
- Almeirão, entre outros.

Gorduras boas:

- Abacate;
- Oleaginosas;
- Coco;
- Banha de porco;
- Gordura animal;

- Azeite;
- Gema de ovo, entre outros.

Quando você inclui essa alimentação na sua janela é bem mais fácil de ter êxito no jejum, pois eles são cheios de vitaminas que vão te trazer mais saciedade quando a janela de alimentação fechar.

-Beba bastante água.

A água também ajuda com saciedade e vai te ajudar a diferenciar a fome com a falta de hidratação.

Beba pelo menos dois litros de água enquanto você estiver fazendo o jejum!

Dica extra



Comer apenas quando senter fome

Outro protocolo comum é se alimentar apenas quando sentir fome de verdade.

Nesses casos você precisa ter uma alimentação rica em nutrientes como proteínas, carboidratos bons e gorduras boas e vegetais pois aumentar sua saciedade e você só se alimentará quando sentir fome de verdade não fome psicológica tem diferença precisar de se alimentar é diferente de sentir vontade de se alimentar.

Jejum de milhões



Esse protocolo de jejum é para quando você estiver mais avançado você poderá perder até 3 kilos por semana com esse protocolo!

Você irá fazer um jejum de pelo menos 17 horas, começara a noite antes de dormir e finalizar só no outro dia quando tiver terminado as 17 horas.

Na hora que você dormir prepare um chá de camomila sem açúcar para não quebrar o jejum.

A camomila tem substâncias com funções ansiolíticas, calmantes, indutoras do sono, anti-inflamatórias e antioxidantes, que auxiliam na condução de uma rotina de relaxamento e melhoria da qualidade do sono, e quanto melhor a qualidade do seu sono maior será a probabilidade de perda de peso.

Quando temos uma boa qualidade de sono o corpo libera um hormônio chamado de leptina que ajuda na saciedade e contribui para perda de peso.

Na hora que você levantar faça um chá de gengibre com limão o gengibre é uma raiz que ajuda a emagrecer porque atua desintoxicando o organismo e melhorando o funcionamento do intestino, o que ajuda a acelerar o metabolismo e a combater a retenção de líquidos.

Já o limão é rico em nutrientes antioxidantes que ajudam o organismo a eliminar toxinas, facilitando o processo de perda de peso.

Então não deixe de fazer o chá de camomila a noite antes de dormir e o chá de gengibre com limão, voce pode tomar 100ml a 150 ml de chá de camomila e 200 a 250 ml de chá de gengibre com limão.

Nesse protcôlo de 17 horas você pode fazer mais horas mais é no mínimo 17 horas e pode ser feito todos os dias você sá não pode deixar de beber água beba de 2 a 3 litros de água quando você estiver fazendo o jejum, vai evitar de você ter tonturas, dor de cabeça, fome e mal estar, por isso é tão importante beber bastante água!

Quando for a hora de voce quebrar o jejum quebre com proteína e salada vai te ajudar a continuar perder peso mais já estando alimentada, não deiche de comer alimentos nutritivos na sua janela de alimentação

Nesse protcôlo de 17 horas você pode fazer mais horas mais é no mínimo 17 horas e pode ser feito todos os dias você sá não pode deixar de beber água beba de 2 a 3 litros de água quando você estiver fazendo o jejum, vai evitar de você ter tonturas, dor de cabeça, fome e mal estar, por isso é tão importante beber bastante água!

Quando for a hora de voce quebrar o jejum quebre com proteína e salada vai te ajudar a continuar perder peso mais já estando alimentada, não deiche de comer alimentos nutritivos na sua janela de alimentação

Prontinho, fiz com todo carinho principalmente para mulherada porque sofremos muito com a alteração de peso.

E aí está todas as dicas para você seguir e emagrecer de forma saudável!

Porem se você deseja complementar seu emagrecimento com um plano alimentar saudável, eu tenho uma proposta para você!

Você deve aprender a se alimentar bem para o resto da vida para poder ser magra e saudável o resto da vida, é simples, para ter um cabelo bonito, forte e saudável você precisa cuidar o resto da vida é a lei para tudo.

E para isso você precisa ter um treinamento alimentar, não adianta só fazer dieta ficar magra, linda mas depois ganhar peso tudo de novo porque terminou de fazer a dieta.

Então, vou te apresentar um programa muito eficaz que vai complementar a sua jornada de maneira definitiva.

Eu sou aluna e aprovo, foi um divisor de água para mim, ele não cuidou só do meu corpo mais também da minha mente, ter uma mente magra, não ser ansiosa e compulsiva e assim ter o corpo dos meus sonhos para o resto da vida sem esforço.

E fico até sem graça de dizer o valor porque é tão baixo que parece que é um programa fulero mais pelo valor compensa muito.

Comprei quatro treinamentos no meu processo de emagrecimento e definitivamente ele foi o melhor para mim e o mais em conta.

Por apenas 25,00 reais voce adquire ele para sempre.

É engraçado que muitas mulheres não compram, tem medo de perder 25,00 reais, isso nem é perca é Investimento.

Mas chega no fim de semana gasta fácil fácil 25,00 reais com besteiras, pizza, cerveja, sanduíche.

E na segunda quer fazer milagre, emagrecer tudo que ganhou na vida toda em uma semana, falha, é lógico porque isso é impossível e volta para o mesmo ciclo.

Dá um basta nisso mulher!

Segue minhas dicas do ebook e compra esse treinamento, muda de vida, até quando você vai ficar sofrendo?

Se sentindo feia, incapaz, depressiva ansiosa, medo de ser trocada pelo companheiro medo de não ser bem vista, porque a auto estima está tão lá em baixo que é isso que nós mulheres pensamos, por isso o ebook é para mulheres porque nos entendemos o tanto que é difícil isso tudo .

Que tal você deixar de comer uma pizza no fim de semana para começar a mudar de vida?

Clique a baixo e da uma olhadinha, você vai gostar!

[Desafio 19 dias](#)

Faça bom proveito !

Beijos !!!