



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	13
1. A MINHA EXPERIÊNCIA COM O JEJUM INTERMITENTE	19
O verdadeiro desafio: não comer	20
Será que o nosso corpo está adaptado a períodos longos de jejum?	22
Está cientificamente provado que o jejum é benéfico para o nosso corpo?	23
O jejum é uma prática milenar	24
2. O QUE ACONTECE AO NOSSO CORPO QUANDO FAZEMOS JEJUM	27
2.1 Alteração metabólica – troca do recurso energético (glicose por gordura)	29
2.2 Melhoria da sensibilidade à insulina	39
2.3 Aumento da produção da hormona de crescimento	45
2.4 Reprogramação metabólica	48
2.5 Prioridade na reparação de células danificadas e reciclagem (autofagia)	51
2.6 O que acontece quando ficamos sem comer 12, 14, 16, 24, 36 ou 48 horas?	53
3. QUEM PODE FAZER JEJUM	57
3.1 Quem não pode ou não deve fazer jejuns prolongados	57
3.2 Quem pode e deve fazer jejum	59
4. PORQUE DEVE FAZER JEJUM	61
4.1 Faço jejum intermitente para ter mais saúde! Para manter-me jovem e saudável!	61
4.2 Para viver mais	63

4.3 Para perder peso	66
4.4 Para deixar de ser diabético	71
4.5 Para melhorar a saúde cardiovascular	73
4.6 Para livrar-me da minha doença autoimune	79
4.7 Para melhorar a saúde do cérebro, não quero sofrer de Alzheimer ou de outra doença neurológica	83
4.8 Para défice de atenção e crises de epilepsia	85
4.9 Para me ajudar a desintoxicar	86
4.10 Para reduzir a inflamação crónica e o stress oxidativo	87
4.11 Para manter o intestino saudável	89
4.12 Para prevenir e vencer o cancro	90
5. VANTAGENS DO JEJUM INTERMITENTE	95
6. OS GRANDES MITOS SOBRE O JEJUM	101
Não consigo, vou morrer de fome	102
Vou ficar sem energia se ficar muito tempo sem comer	102
Faz mal à saúde ficar muitas horas sem comer	103
Não posso fazer exercício em jejum	103
É importante comer de três em três horas porque estimula o metabolismo	106
O jejum promove a formação de gordura e perda de músculo	107
Vou comer mais se estiver muitas horas sem comer	108
O jejum vai originar deficiências nutricionais e o meu corpo começa a «desligar»	109
Os níveis de açúcar no sangue baixam demasiado	109
Se não comer, não consigo pensar	110
Se comer muita gordura após o jejum o colesterol aumenta	111
7. COMO FAZER JEJUM	113
Básico – Jejum intermitente de 12 horas	116
Iniciado – Jejum intermitente de 14 horas	116
Intermédio – Jejum intermitente de 16 horas	118
Avançado – Jejum intermitente de 18 horas	120

Profissional – Jejum intermitente de 24 horas	121
Superprofissional – Jejum intermitente de 48 horas	122
Jejum 5/2	124
8. O QUE COMER	125
8.1 Preparação para o jejum intermitente	126
8.2 O que comer durante o período do jejum	127
8.3 O que comer durante o período de alimentação	134
8.4 A saída do jejum	139
8.5 Como potenciar a perda de peso	139
8.6 Suplementos importantes para quem faz jejum intermitente	142
9. DIETA CETOGÉNICA	145
9.1 É válida cientificamente?	146
9.2 É benéfica em que situações?	147
9.3 O que comer nesta dieta?	150
9.4 Como incluir a dieta cetogénica no jejum intermitente?	157
10. A DIETA QUE IMITA O JEJUM	159
10.1 Como surgiu a dieta que imita o jejum (FMD)?	160
10.2 Porque fazer cinco dias de jejum protege contra doenças e envelhecimento?	161
10.3 Como pôr em prática – Plano alimentar para cinco dias	167
10.4 O que esperar após os cinco dias?	175
11. NÃO CONSIGO FAZER JEJUM – COMO ULTRAPASSAR DIFICULDADES	177
Tenho fome	178
Tenho dor de cabeça	180
Sinto falta de força, sensação de fraqueza ou tonturas	181
Não consigo fazer exercício físico	182
Não consigo pensar se não comer	182
Comer fora de casa é um problema	183
Quando o jejum intermitente não funciona	183
Como faço com os medicamentos em jejum	184
Não consigo prescindir do meu pequeno-almoço	184

12. COMO AVALIAR SE O JEJUM RESULTA COMIGO	187
12.1 Questionários	188
12.2 Análises clínicas	191
12.3 Peso e avaliação antropométrica	192
CONCLUSÃO	197
RECEITAS	201
Queijo de tremoços	203
Macadâmias no forno com ervas	207
<i>Carpaccio</i> de choco com molho de caju com coentros	208
Puré de couve-flor	211
Sopa <i>miso</i>	212
<i>Keto smoothie</i> verde	215
<i>Keto smoothie</i> antioxidante	216
<i>Super fuel coffee</i>	219
Pão rápido	220
Crepe <i>low-carb</i>	223
Omelete verde	224
<i>Bowl</i> de brócolos, salmão e ovo escalfado	227
Tortilha de espargos, <i>bacon</i> e feta	228
Couve-coração e rabanetes assados	231
Chocolate <i>bark</i> com macadâmias tostadas	232
Bolinhos de limão e morangos	235
Cogumelos Portobello recheados	237
Pudim de chia, ananás e hortelã	241
BIBLIOGRAFIA	243
AGRADECIMENTOS	255

INTRODUÇÃO

Felizmente, cada vez temos mais consciência do impacto que a forma como comemos e como e onde vivemos tem no nosso envelhecimento. Pequenos gestos inconscientes, intuitivos e irrefletidos têm uma influência determinante no processo de envelhecimento de cada um. Os alimentos, nutrientes, tóxicos e défices micronutricionais podem interferir com os nossos genes e deixar que se expressem determinados polimorfismos, variações genéticas de que somos portadores.

A nossa informação genética está codificada no nosso ADN, constituído por 23 pares de cromossomas. O nosso genoma foi completamente sequenciado e os resultados publicados pelo Projeto do Genoma Humano em 2004. Sequenciar significa identificar a sequência dos três mil milhões de pares de bases ao longo das cadeias do ADN. A grande revelação é surpreendente, afinal temos apenas 23 mil genes que controlam todo o nosso corpo. Mas a grande revelação é que o ser humano tem apenas mais 13 mil genes do que a mosca do vinagre (*Drosophila melanogaster*). No entanto, o facto de não termos assim tantos genes não quer dizer que sejamos menos complexos, nem que seja mais fácil encontrar o gene responsável por cada doença. Os genes podem ser responsáveis apenas por 10 por cento das doenças que surgem e, afinal, quem comanda é a epigenética.

A epigenética é uma área emergente da ciência que suscita cada vez mais interesse, atendendo a que estuda as modificações no genoma (cromatina e ADN) que não envolvem alterações na sequência do ADN. Estas marcas epigenéticas fornecem informações muito importantes para diagnóstico, prognóstico e prevenção de patologias como cancro, doenças cardiovasculares, entre outras.

Os marcadores epigenéticos mostram que o ambiente pode alterar a expressão ou silenciar certos genes. Suponha que é portador de um polimorfismo que configura determinada doença. É possível silenciar esse gene ou ativar a expressão que inibe a doença, como se cada gene tivesse um botão «off» e «on». A alimentação, o exercício, o estado de espírito, as emoções, o stress e ainda alguns nutrientes, como a vitamina D, podem alterar a forma como se expressam os genes.

Porque falar de epigenética num livro sobre jejum?

É verdade... O jejum influencia o surgimento de doenças e silencia genes que expressam doenças. A influência da epigenética nos genes pode até inverter algumas situações patológicas que já se fazem sentir. Caro leitor, tenha por favor a plena consciência de que este regime não é apenas benéfico para perder peso. É um regime que lhe permite viver sem doenças e tornar mais lento, paulatino e saudável o seu processo normal de envelhecimento.

A medicina integrativa leva em conta todas estas questões e centra-se na pessoa como um todo, permitindo que envelheçamos de forma saudável. O *healthy aging*, ou envelhecimento saudável, não é um conceito antienvelhecimento, porque esse é inevitável, todos vamos envelhecer. É antes um processo que está ao alcance de todos, podendo hoje, através de uma medicina personalizada, atuar na saúde e não apenas na doença.

Sabemos que existem regras de ouro. A alimentação é uma das fulcrais: deve ser saudável, biológica, orgânica, o mais natural possível, com pouco glúten e produtos lácteos. Fazer exercício físico, dormir bem, reduzir o stress e a exposição a tóxicos e a campos eletromagnéticos são correções fundamentais.

Se o terreno biológico está desequilibrado, surgem carências nutricionais, deficiências no metabolismo da glicose, alterações de pH, alterações emocionais, oxidações e intoxicações, instalando-se um estado

perigoso. A inflamação e a resistência à insulina são estados de desequilíbrio que levam inevitavelmente a doenças.

O intestino é um dos nossos maiores aliados na manutenção da saúde e, por isso, deve merecer a nossa melhor atenção.

Doenças neurológicas, diabetes, doenças autoimunes aparecem em terrenos inflamados e são consequência da forma como vivemos.

A decisão de não comer durante um período de tempo tem um poderoso efeito benéfico em todos estes desequilíbrios e doenças.

Mas, invariavelmente, surge a pergunta: e agora? O que fazer? Como vamos mudar hábitos de vida que temos desde há várias gerações? Como mudar? Como cozinhar? Como aguentar sem comer?

Este é o nosso grande desafio.

Nos meus livros anteriores tenho partilhado várias dicas práticas sobre o que podemos fazer para alterar a forma como vivemos, comemos, pensamos e também o ambiente onde vivemos.

Este novo livro sobre o jejum surge para poder servir como um guia para pessoas que querem manter-se jovens e saudáveis.

O jejum é mágico e curativo e sobretudo ajuda-nos a entender de forma mais rápida que comer muito e mal não é bom para a nossa saúde.

O meu entusiasmo e a minha convicção de que esta seria uma fantástica abordagem surgiram quando percebi que o jejum intermitente podia constituir uma ferramenta poderosa para as pessoas mais céticas e com maior resistência à mudança. O jejum intermitente pode mesmo protagonizar a mudança e ser aquele impulso que lhe faltava. Em apenas dois ou três dias é possível sentir e vivenciar o impacto negativo que alguns alimentos têm na sua vida e na sua saúde.

Muitas pessoas não sabem, não conseguem e não querem mudar. Quando lhes pedimos para ficarem 16 a 18 horas sem comer, isso

acaba por funcionar porque não é necessária muita proatividade, deixam de existir complicações com as compras, não é preciso cozinhar de forma diferente e acaba a dificuldade em encontrar receitas compatíveis com o plano alimentar. Por muito que ajudemos uma pessoa quando instituímos um regime alimentar diferente, a imaginação falta, e esta mudança que é, sem dúvida, um processo pode constituir uma tarefa mais demorada e com altos e baixos.

Não comer é fácil, logisticamente não implica grandes mudanças e não há muita aprendizagem. O efeito é milagroso, no sentido em que, ao fim de alguns dias, as pessoas sentem-se efetiva e substancialmente melhores, apenas não comendo.

Mas fazer jejum de forma contínua, sistemática e prolongada no tempo, e torná-lo uma forma de viver, requer alguns cuidados e são necessários ensinamentos práticos. É importante ter consciência de quantas horas podemos ficar sem comer, o que é permitido comer durante o jejum, quais as opções alimentares para a saída do jejum e como ultrapassar pequenas dificuldades.

As evidências, ou seja, as provas científicas relativamente ao poder e efeitos benéficos na saúde das pessoas, são claras, são muitas e irrefutáveis.

Este livro é uma compilação das informações mais relevantes que hoje são conhecidas sobre os benefícios do jejum e essencialmente pode ser um guia para o ajudar a implementar esta prática com sucesso, usufruindo dos efeitos positivos sem passar fome.

Agora que deve estar curioso e tentado a iniciar os seus jejuns intermitentes, certamente está quase a não resistir em passar algumas páginas à frente para saber afinal o que deve fazer. Não se preocupe, explicar-lhe-ei de forma prática e rápida nos próximos capítulos.

Afinal, apesar de não parecer, é fácil incluir este hábito no nosso dia a dia. É simplesmente não comer durante um período de tempo. E agora

está a pensar: «Eu quero mas acho que não vou ser capaz! Vou ficar com mau feitio, fraqueza, não vou conseguir trabalhar e muito menos pensar.»

Não se preocupe! Essa é a parte que vai aprender com este livro: como fazer jejum e ultrapassar facilmente todos os obstáculos.

Além de todas as vantagens do jejum intermitente, esta prática vai constituir uma ferramenta para o resto da sua vida e que poderá usar sempre que quiser, onde quiser e sem gastar dinheiro.

Não comer é barato, gasta menos e não implica compras adicionais, além de sobrar tempo para outras tarefas.

Neste livro vai aprender tudo sobre o jejum intermitente: truques e formas de ultrapassar as dificuldades iniciais e não ter fome, o que comer durante o jejum e durante a janela em que se alimenta, e como pode potenciar este processo com o exercício físico.

E porque é que um livro sobre jejum tem receitas? O jejum tem um resultado ainda melhor de acordo com o que comemos durante o período de tempo em que nos alimentamos. Receitas cetogénicas elevam drasticamente os bons resultados do jejum e, por isso, incluem muitas receitas neste livro.

Lembre-se de que fazer jejum não implica ter fome... nem implica não comer ou comer mal.

Mas não está a ler um livro apenas sobre o jejum. Além de incluir um capítulo sobre o que deve comer nos períodos dedicados à alimentação, vai também ficar a saber como potenciar o jejum através da dieta cetogénica e aprender a introduzir, algumas vezes no ano, uma alimentação que imita o jejum e lhe trará ainda mais benefícios incríveis.

Vai ficar surpreendido com este livro ao descobrir o poder curativo do jejum e como esta prática pode ser a sua varinha mágica para se manter jovem e saudável!