

OS 3 PRIMEIROS PASSOS PARA COMEÇAR A JEJUAR E TURBINAR SUA IMUNIDADE

Parabéns por dar esse passo em direção a uma imunidade mais forte! 🚀 O jejum não é apenas uma estratégia alimentar, mas um estilo de vida que ativa processos metabólicos poderosos, como a **autofagia**, ajudando seu corpo a eliminar células danificadas e fortalecer seu sistema imunológico.

A Universidade de Harvard confirmou que o jejum pode:

- ✅ Aumentar a produção de **macrófagos e células Natural Killers**, que eliminam vírus e células doentes
- ✅ Reduzir **interleucinas inflamatórias**, que enfraquecem seu organismo
- ✅ **Reequilibrar o metabolismo**, ajudando no controle do peso, energia e longevidade

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

**Agora, vamos direto ao ponto:
como começar?**

1 Escolha sua Janela de Jejum

O primeiro passo é definir **quanto tempo você ficará sem comer**. Dependendo da duração do jejum, seu corpo ativa diferentes processos biológicos poderosos. Veja os benefícios de cada fase:

12 HORAS → Descanso do sistema digestivo

- ◆ O intestino finaliza a digestão das últimas refeições
- ◆ Dá um descanso para o fígado e melhora a absorção de nutrientes nas próximas refeições
- ◆ Já traz benefícios para quem sofre com inchaço e digestão lenta

Dica: Essa janela é ideal para iniciantes. Jante cedo e tome café da manhã um pouco mais tarde.

18 HORAS → Oxidação de gordura e produção de cetonas

- ◆ O corpo começa a utilizar gordura como fonte de energia
- ◆ Início da cetose, um estado metabólico que melhora a clareza mental e reduz o apetite
- ◆ Diminuição da inflamação no organismo

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

Dica: Nessa fase, o café sem açúcar e chás ajudam a manter a saciedade e facilitam a adaptação.

24 HORAS → Autofagia, diminuição dos estoques de glicose e aumento do GABA

- ◆ Ativação da autofagia (processo natural de reciclagem celular)
- ◆ Redução da glicose armazenada no fígado
- ◆ Aumento da produção de GABA, neurotransmissor que reduz ansiedade e melhora o foco mental

Dica: Para quem quer melhorar a imunidade e retardar o envelhecimento, essa duração já gera impactos positivos.

36 HORAS → Perda de gordura acelerada e efeitos antienvelhecimento

- ◆ O corpo entra em um modo regenerativo profundo
- ◆ Aumenta a produção de antioxidantes naturais
- ◆ Redução do estresse oxidativo, melhorando a qualidade da pele e reduzindo inflamações crônicas

Dica: O ideal é quebrar esse jejum com caldo de ossos ou proteínas leves para facilitar a digestão.



48 HORAS → Aumento de 5x no HGH (hormônio do crescimento)

- ◆ Aumento de massa muscular magra
- ◆ Potencialização da queima de gordura
- ◆ Melhoria da reparação celular e recuperação muscular

Dica: Durante esse período, ingerir eletrólitos (sal rosa, magnésio e potássio) evita fraqueza.

54 HORAS → Sensibilidade à insulina aumenta poderosamente

- ◆ O corpo se torna mais eficiente no uso da insulina, ajudando a regular os níveis de açúcar no sangue
- ◆ Prevenção de diabetes tipo 2 e resistência à insulina

Dica: Esse tempo de jejum é excelente para quem deseja reverter quadros de pré-diabetes.

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



🕒 72 HORAS → Imunidade fortalecida e detoxificação profunda

- ◆ Estímulo máximo do sistema imunológico
- ◆ Redução de inflamação e eliminação de células danificadas
- ◆ Detoxificação profunda, eliminando toxinas acumuladas

Dica: O jejum de 3 dias tem um impacto regenerativo incrível, especialmente para quem busca melhorar a saúde de forma geral.

🕒 3-5 DIAS → Efeito sobre a saúde espiritual e paz emocional

- ◆ Melhoria na **conexão mente-corpo**
- ◆ Maior sensação de **leveza e clareza mental**
- ◆ Possível aumento da **paz emocional e espiritualidade**

***Dica:** Muitas pessoas relatam que essa fase traz **autocontrole e disciplina** para todas as áreas da vida.*

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



2 Foque em Alimentos que Sustentam o Jejum

O que você come antes e depois do jejum **impacta diretamente nos resultados**. Prefira:

- ✓ Proteínas de qualidade (ovos, carnes, peixes)
- ✓ Gorduras boas (abacate, azeite, castanhas)
- ✓ Vegetais ricos em fibras (brócolis, espinafre, couve)

✗ **Evite:**

- ✗ Açúcares refinados e farináceos
- ✗ Alimentos ultraprocessados
- ✗ Bebidas adoçadas

3 Acompanhe os Sinais do Seu Corpo

- ✓ Mais energia e clareza mental
- ✓ Menos fome ao longo do dia
- ✓ Melhoria na digestão e menos inchaço

Dica: Se sentir tontura ou fraqueza, aumente a ingestão de eletrólitos naturais (água com limão e sal rosa).

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



BÔNUS: COMO QUEBRAR O JEJUM CORRETAMENTE?

Quebrar o jejum de forma errada pode atrapalhar seus resultados e causar desconfortos digestivos.

Opção 1 – Jejum Curto (12 a 16 h)

-  Ovos
-  Abacate
-  Queijos naturais
-  Carnes magras

Opção 2 – Jejum Prolongado (+24 h)

-  Caldo de ossos
-  Vegetais cozidos
-  Proteínas leves

Evite quebrar o jejum com:

-  Açúcar e farináceos (pães, doces, massas)
-  Grandes quantidades de comida de uma vez

Quebrando o jejum corretamente, você **evita picos de insulina** e mantém seu metabolismo equilibrado.