

JEJUM INTERMITENTE O GUIA COMPLETO PARA INICIANTE

Jejum Intermitente – O Guia Completo Para Iniciantes

“Quer emagrecer? Coma um bom café da manhã para deixar seu metabolismo acelerado logo de manhã! O café da manhã é a refeição mais importante do dia!”

“Quer emagrecer ainda mais? Então coma de 3 em 3 horas para manter seu metabolismo acelerado o dia todo!”

Com certeza você já ouviu isso antes, não? Pois é, como nós costumamos dizer que não existe um único caminho certo para emagrecer, e sim diversos caminhos para a perda de peso.

E um desses caminhos envolve pular o café da manhã e não ficar comendo porções de passarinho o dia inteiro. Sim, esse é o caminho do jejum intermitente. Já ouviu falar nele?

O **Jejum Intermitente** (JI) ou *intermittent fasting* atualmente é um dos temas mais populares no mundo do emagrecimento e da boa forma. As pessoas estão usando o JI para **emagrecer, melhorar a saúde e facilitar o dia a dia**. Há várias pesquisas científicas sendo feitas sobre o jejum intermitente que estão descobrindo como ele afeta seu corpo e seu cérebro, e como jejuar pode **ajudar você a viver mais e melhor**.

Bem-vindo ao nosso guia do jejum intermitente para iniciantes!

O que é o Jejum Intermitente?



Jejum Intermitente (JI) é o nome dado ao estilo de alimentação que alterna períodos de jejum com períodos de alimentação.

Aqui não se trata de QUAIS alimentos você deve comer (ao contrário das dietas), mas sim de QUANDO você deve comer.

Assim, podemos dizer que **o JI não é uma dieta, mas sim um “estilo de alimentação”**.

Os protocolos mais comuns de jejum intermitente são compostos por jejuns diários de 16 horas, ou jejuns de 24 horas duas vezes por semana. Mas calma. Nós vamos falar disso com detalhes mais à frente.

A prática do jejum é algo comum na história dos seres humanos. Além de o jejum fazer parte das principais religiões, (incluindo o cristianismo, islamismo e o budismo), nossos ancestrais não tinham comida disponível o ano todo em supermercados e geladeiras para fazer 3 ou 4 refeições por dia. Até o por isso o JI é uma prática comum entre os adeptos da dieta paleo.

Era comum passar por períodos de pouca ou nenhuma comida, e nossos corpos evoluíram para ser capazes de funcionar sem alimentos por longos períodos de tempo.

Como o Jejum Intermitente Funciona?



Ao jejuar, várias coisas ocorrem dentro das células de seu corpo. Por exemplo, seu corpo altera os níveis hormonais para tornar a gordura armazenada disponível para as células.

Falando nas suas células, elas também iniciam processos fundamentais de reparo e recuperação, além de alterar a expressão dos genes (isso é bom!). Abaixo estão algumas das mudanças que ocorrem no seu corpo ao jejuar:

Hormônio do Crescimento (HGH):

Os níveis de hormônio do crescimento têm um pico, chegando a ficar 5 vezes maiores do que antes. Isso traz grandes benefícios na queima de gordura e no ganho de massa muscular.

Insulina:

A sensibilidade à insulina melhora e os níveis de insulina no sangue caem dramaticamente. E níveis mais baixos de insulina no corpo permitem que mais gordura armazenada fique disponível para ser queimada (8).

Reparos Celulares:

Em jejum, seu corpo inicia processos de reparo celular, que inclui a [autofagia](#), onde células digerem e removem proteínas velhas e disfuncionais de dentro delas. Essas proteínas velhas podem levar ao surgimento de câncer.

Expressão Genética:

Há mudanças na função dos genes ligados à longevidade e proteção contra doenças.

Estas mudanças nos níveis hormonais, função celular e expressão genética são responsáveis pelos benefícios do jejum intermitente, que iremos ver com mais detalhes a seguir.

7 Benefícios do Jejum Intermitente



Há diversos estudos feitos sobre o JI tanto em humanos como em animais. O que estes estudos mostraram foi que o jejum intermitente é uma ferramenta poderosa para o controle de peso e também para a saúde do corpo e do cérebro. O jejum pode, inclusive, fazer você viver muito mais anos! Veja abaixo a lista dos principais benefícios do JI:

1 – EMAGRECIMENTO

Como já mencionamos antes, o jejum intermitente vai ajudar você a perder gordura sem precisar restringir o consumo de calorias de forma consciente

2 – RESISTÊNCIA À INSULINA

O JI pode reduzir a [resistência à insulina](#), baixando em 3-6% e os níveis de insulina em jejum no sangue em 20-31% (1). Em tese, isso é o suficiente para proteger contra diabetes tipo 2.

3 – INFLAMAÇÃO

Alguns estudos mostram redução nos marcadores de inflamação, que é uma das principais causas de diversas doenças crônicas ([17](#), [18](#), [19](#)).

4 – CORAÇÃO SAUDÁVEL

O JI pode reduzir o colesterol LDL, as triglicérides, marcadores de inflamação, glicose e resistência à insulina. Esses são todos fatores de risco para doenças no coração ([1](#), [20](#), [21](#)).

5 – PREVENÇÃO DO CÂNCER

Estudos realizados com animais indicam que o jejum intermitente pode ajudar a prevenir câncer ([22](#), [23](#), [24](#), [25](#)).

6 – CÉREBRO SAUDÁVEL

O JI aumenta no cérebro um hormônio chamado [BDNF](#), e pode ajudar a criar novas células nervosas ([26](#), [27](#), [28](#)). O JI também pode ajudar a proteger contra doença de Alzheimer ([29](#)).

7 – ANTI-ENVELHECIMENTO

O jejum intermitente foi capaz de aumentar a longevidade de ratos. Estudos mostraram que ratos que jejuaram viveram de 36-83% mais que os demais ([30](#), [31](#)).

É preciso destacar aqui que as pesquisas sobre o jejum intermitente ainda estão em estágio inicial. Muitos dos artigos que mencionamos aqui são de estudos pequenos, de curta duração ou então realizados em animais e não em humanos.

Muitas dessas questões só poderão ser respondidas com mais firmeza após mais estudos realizados com pessoas ([32](#)).

Jejum Intermitente Emagrece Mesmo?



Sim! Emagrecimento é a principal razão para as pessoas tentarem o jejum intermitente ([13](#)).

E o JI emagrece por diversas razões.

Primeiro, quando jejua, você naturalmente acaba fazendo menos refeições. Assim, o JI leva automaticamente a uma **redução no consumo de calorias**. Além disso, o JI **altera os níveis hormonais no seu corpo de forma a facilitar a perda de peso**.

Além de baixar a insulina e aumentar os níveis de hormônio do crescimento, o jejum intermitente faz seu corpo **liberar mais noradrenalina**, que é outro hormônio que auxilia na queima da gordura.

Por causa dessas mudanças hormonais, os jejuns de curto prazo (até 36 horas) podem **aumentar seu metabolismo** em 3,6-14% ([14](#), [15](#)).

Assim, ao ajudar você a comer menos (menos calorias entram) e a queimar mais (mais calorias saindo), o jejum intermitente emagrece. Ele com certeza é uma ferramenta poderosa no auxílio do emagrecimento.

Um estudo de 2014 mostrou que o jejum intermitente emagrece as pessoas na faixa de 3-8% do peso corporal em um período de 3-24 semanas ([1](#)).

Isso coloca o JI bem na frente dos outros métodos de emagrecimento, comparando com outros estudos.

Ainda de acordo com esse estudo, as pessoas também perderam 4-7% das medidas da cintura ([1](#)). Isso indica que elas **perderam boa quantidade de gordura visceral**, bastante prejudicial ao corpo. Essa gordura cresce em volta dos órgãos e pode causar várias doenças.

Também há um estudo mostrando que o jejum intermitente **causa menos perda de massa muscular que os métodos tradicionais** de emagrecimento por restrição calórica ([16](#)).

Lembre, no entanto, que a principal razão para o jejum intermitente emagrecer é que ele ajuda as pessoas a consumir menos calorias de modo geral. Se você comer exageradamente durante a janela de alimentação, é possível que não veja resultado nenhum jejuando.

Confira este **método de emagrecimento surpreendente**, que combina o jejum intermitente com avançadas técnicas de alimentação: [→ Clique Aqui para Conhecer o Código Emagrecer de Vez](#)

Como Fazer Jejum Intermitente?



Há várias formas de se fazer JI. Basicamente você precisa dividir o dia ou a semana em uma janela de tempo de alimentação e outra de jejum. Durante o período de jejum você não come nada (ou muito pouco) e na janela de alimentação fica livre para comer. Abaixo estão os protocolos mais populares atualmente de JI:

1 – Protocolo Leangains ou Método 16/8

Criado pelo sueco Martin Berkhan, do site [LeanGains.com](https://lean.gains.com), ele dá a você uma janela de alimentação de 8 horas e um período de jejum de 16 horas. Para mulheres, é recomendável seguir um período de jejum de 14 horas, com 10 horas de alimentação.

Dentro da janela de alimentação, você pode fazer 2-3 refeições, ou até mais se quiser. Um horário recomendado é das 12h às 20h, ou das 13h às 21h, por exemplo.

Para seguir este método, basta não comer nada depois da janta e pular o café da manhã. Se você terminou de jantar às 21h, só vai comer de novo às 13h do dia seguinte.

Pessoas que acordam com fome costumam ter dificuldade no começo, mas a adaptação costuma ser bem rápida.

Você pode beber água, café e qualquer outra bebida não-calórica durante o período de jejum, o que ajuda a reduzir os níveis de fome.

Também é importante que você coma uma alimentação saudável durante a janela de alimentação. Você não vai emagrecer se ficar se empanturrando por 8 horas de lixo ou calorias em excesso.

2 – Protocolo Eat-Stop-Eat (Coma-Pare-Coma):

O Eat-Stop-Eat é um protocolo de JI que envolve jejuns de 24 horas, uma ou duas vezes por semana.

O método foi popularizado por *Brad Pilon* e tem sido um dos protocolos mais populares de jejum intermitente há alguns anos já.

Para segui-lo, basta jantar hoje e não comer mais nada até a hora de jantar do dia seguinte.

Por exemplo, se você jantou na segunda-feira às 19 horas, não coma nada até as 19 horas do dia seguinte. E assim você fez um jejum de 24 horas.

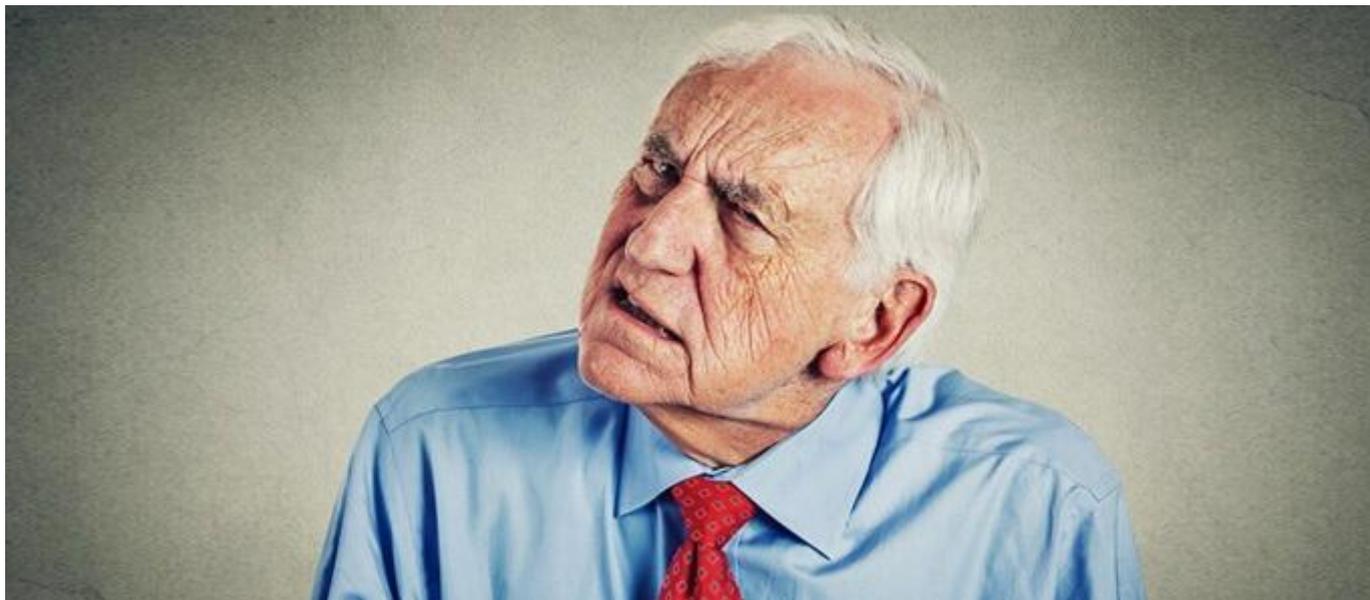
Você também pode fazer o jejum do almoço até o almoço do dia seguinte, ou do café da manhã até o próximo café da manhã. O resultado final é o mesmo. Água, café, chá e outras bebidas não calóricas estão liberadas, mas nada de alimentos sólidos.

Se você está praticando o jejum intermitente para emagrecer, é importante que coma normalmente durante o período de alimentação. Não tente compensar comendo mais pelo período que ficou em jejum.

O único problema do método é que jejuar por 24 horas pode ser uma dificuldade para muitas pessoas, ao menos no começo.

Mas o lado bom é que você não precisa começar com 24 horas. Pode tentar começar com 14 ou 16 e ir aumentando a partir daí.

Quem Não Pode ou Não Deve Fazer Jejum Intermitente?



O JI não é uma solução milagrosa que serve para todo mundo.

Primeiro: se você está abaixo do peso ou tem um histórico de anorexia ou bulimia, nem pense em começar a fazer jejum intermitente sem antes falar com seu médico.

Se você estiver grávida, tentando engravidar ou amamentando, também é melhor deixar para experimentar o JI em outra fase de sua vida. Jejuar pode ser prejudicial a você e ao bebê.

Todas as Mulheres Podem Fazer Jejum?

Há algumas evidências de que o jejum intermitente não é tão benéfico para as mulheres quanto para os homens. Por exemplo, um estudo mostrou que o JI melhorou a sensibilidade à insulina em homens, mas acabou piorando o nível de glicose em mulheres.

Por isso, recomendamos que as mulheres comecem a fazer o jejum intermitente com calma. Vá devagar, vá testando. Se você tiver qualquer problema, pare. Se tiver alguma dúvida, fale com seu médico antes.

Algumas Dúvidas Comuns Sobre o JI



Veja abaixo as dúvidas que sempre surgem quando se fala sobre o JI.

1. Posso beber líquidos durante o jejum?

Sim. Você pode beber sem problemas água, café, chá e qualquer bebida não-calórica. O importante é não adicionar açúcar.

O café inclusive pode ser particularmente benéfico durante o período de jejum, já que ele ajuda a diminuir a fome.

2. Não faz mal pular o café da manhã?

Não. O problema é que o pessoal que normalmente pula o café da manhã tem um estilo de vida ruim no geral. Se você se alimenta bem e pratica exercícios, pode pular o café sem problemas.

3. Posso tomar suplementos enquanto estiver de jejum?

Você pode tomar suplementos, desde que eles não sejam calóricos a ponto de tirar seu corpo do estado de jejum. Vale tomar vitaminas e minerais, creatina, BCAA etc, mas uma dose de whey, por exemplo, tecnicamente tiraria você do jejum.

4. Posso treinar enquanto estiver jejuando?

Sim, você pode treinar em jejum. Vale lembrar que é preciso ficar atento no começo, até seu corpo se adaptar aos treinos em jejum. Martin Berkhan, do procolo Leangains, recomenda que se tome BCAAs antes dos treinos em jejum.

5. Jejuar faz perder massa muscular?

Todo programa de emagrecimento causa alguma perda de massa muscular, e por isso que é importante continuar treinando e manter um alto consumo de proteínas. Há um estudo mostrando que o jejum intermitente causa menos perda de massa muscular que uma dieta de restrição calórica ([16](#)).

6. Jejuar deixa o metabolismo mais lento?

Não, pelo contrário. Estudos feitos com jejuns de curto período (36 horas ou menos) mostram que o jejum na verdade acelera o metabolismo ([14](#), [15](#)).

No entanto, jejuns por longos períodos de tempo (três dias ou mais) podem tornar seu metabolismo mais lento sim ([36](#)). Mas quem aqui vai querer jejuar por três dias?

7. Crianças podem fazer jejum?

Essa não é uma boa ideia. Não há motivos para você fazer isso com uma criança. Ela é muito nova para aproveitar os benefícios do JI.

8. Isso é loucura. Se eu ficar 24 horas sem comer eu não vou morrer?

Não. Seu corpo aguenta ficar 24 horas sem comer. A dificuldade é mais psicológica do que fisiológica.

9. Fazer jejum é perigoso? Quais os efeitos colaterais de jejuar?

Fazer jejuns por curtos períodos de tempo (até 36 horas) não é perigoso para a saúde. Pelo contrário, como mostramos neste artigo, há diversos benefícios.

A fome é o principal efeito colateral do jejum intermitente. Você também pode sentir fraqueza. Isso costuma ser apenas temporário, já que leva algum tempo para seu corpo se adaptar à nova rotina de alimentação.

Perca peso rapidamente com o [Código Emagrecer de Vez \(clique aqui\)](#), uma técnica que mescla JI com avançadas técnicas alimentares.

O Que Fazer Agora?



Agora é hora de começar. Escolha um protocolo de jejum e faça seu teste. Experimente.

Recomendamos o protocolo Leangains, para aqueles que gostam de malhar e querem queimar gordura com o JI.

Já para quem quer emagrecer de forma gradual e pretende aproveitar ao máximo os benefícios do jejum intermitente para a saúde, recomendamos o protocolo Eat-Stop-Eat (jejuns de 24 horas, uma ou duas vezes por semana). O mais importante é **não compensar na janela de alimentação e comer além da conta.**

Quem quer aproveitar ao máximo os benefícios do jejum intermitente **deve combiná-lo com uma estratégia de alimentação** que promova a queima de gordura e ajude a deixar seu corpo mais saudável.

Dieta Paleolítica: O Guia Completo da Dieta Paleo

A Dieta Paleolítica Ganhou Destaque na Mídia e Chamou a Atenção das Pessoas. No Entanto, tem Gerado Muita Controvérsia... Leia!

As pessoas frequentemente se dividem em dois grupos:

- Ou acham que ela é uma **dieta modinha** e extremista demais...
- Ou acham que ela é a **dieta perfeita** e a solução para a obesidade no mundo todo.

Qual é a verdade por trás da dieta paleo? Será que funciona? Será que serve para você?

Vamos em frente e você vai descobrir tudo...

O Que É a Dieta Paleo ou Dieta Paleolítica?



A dieta paleolítica (DP) é um estilo de alimentação que **se baseia na alimentação do homem de 15-10 mil anos atrás** (período pré-agricultura). Ou seja, você pode comer basicamente o que o homem era capaz de caçar ou coletar nessa época (carnes, frutos do mar, frutas e verduras, nozes e sementes, tubérculos).

O argumento para isso vem da biologia evolutiva. [Robb Wolf](#), um dos maiores nomes do movimento paleo, faz uma boa comparação: se você pegar um campo de futebol de 100 metros de comprimento, 99,5 metros é equivalente ao tempo que o ser humano passou se alimentando como caçador-coletor. Enquanto 0,5 metro equivale ao tempo que vivemos depois da introdução da agricultura.

Ou seja, o **corpo humano está muito bem adaptado à alimentação do paleolítico**, mas ele não teve tempo ainda para se adaptar à revolução da agricultura, que é muito recente ainda em termos evolutivos.

A agricultura pode ter mudado nossa dieta e estilo de vida, mas ainda **não mudou nossa genética**.

Assim, em vez de nos alimentarmos de carnes, frutas e verduras, acabamos nos acostumando com grãos (massas, pães, arroz e feijão etc.), e todo tipo de comida industrializada (frituras, açúcar refinado e óleos poliinsaturados).

A dieta paleolítica propõe uma volta às origens. Ela se vale dos princípios da biologia evolutiva para procurar responder à pergunta: **qual é a dieta mais saudável possível para os seres humanos com os alimentos que temos disponíveis hoje?**

E por mais polêmica que seja e por mais críticas que ela receba, a DP funciona e as pessoas emagrecem (e se mantêm magras, o que é mais importante) com ela.

O Que Comer e o Que Não Comer?



Para uma rápida referência do que comer e não comer na dieta paleo, veja a lista abaixo.

✓ Pode Comer

- Carne (de preferência vinda de animais que pastam, e não de alimentados com ração/grãos)
- Peixe e frutos do mar
- Frutas frescas
- Vegetais frescos
- Ovos
- Nozes e sementes
- Tubérculos (como batata-doce e inhame)

- Óleos saudáveis (azeite, óleo de coco, óleo de macadâmia)

X Não Pode Comer

- Grãos e cereais
- Leguminosas (como feijão)
- Leite e laticínios
- Açúcar refinado
- Alimentos industrializados (se vem em um pacote, provavelmente não deve ser comido)
- Óleos vegetais refinados (óleo de soja, milho, girassol, canola, margarina)
- Doces, frituras, junk food

Por Que a Dieta Paleolítica Funciona?



A dieta paleolítica funciona porque ela:

1. **Elimina ou restringe da sua dieta fontes de inflamação e alergia**
2. **Promove o controle da glicose e insulina no sangue (reduz a [resistência à insulina](#))**
3. **Melhora a digestão e absorção dos alimentos (e fortalece sua [flora intestinal](#))**

4. **Altamente nutritiva, sacia mais com menos calorias**

Essas quatro características da DP fazem as pessoas perder peso com facilidade, além de melhorar vários marcadores de saúde.

Ainda há poucos [estudos científicos sobre a dieta paleo](#), mas os que já foram publicados mostram ótimo potencial desse tipo de alimentação para **emagrecimento**, **redução de glicemia** e **redução de riscos de doenças cardíacas**.

Como Testar a Dieta Paleo em 3 Passos Fáceis?



Nós sabemos que não existe uma dieta que sirva para todo mundo, mas a DP merece um teste se você está mesmo querendo emagrecer. Veja se você consegue se adaptar à ela. Se conseguir, certamente **terá resultados muito bons**.

Vamos tentar simplificar ao máximo o que você precisa fazer para testar a dieta paleo por 30 dias. Fique de uma a duas semanas em cada passo, de acordo com seu ritmo, para se adaptar bem e ir vendo os resultados. Não há pressa, o importante é deixar seu corpo mostrar como ele vai reagir quando você retirar tudo aquilo com que a genética dele ainda não está 100% pronta para lidar.

Faça o teste por pelo menos 30 dias. E depois conte para a gente o que aconteceu nos comentários! Queremos ouvir sua história. Confira este método de emagrecimento surpreendente no link abaixo, que combina a Dieta Paleolítica com avançadas técnicas de alimentação:

Passo #1 – Engatinhando



Para começar na dieta paleo, o primeiro passo é eliminar, cortar ou reduzir ao máximo as seguintes 3 coisas da sua vida:

- **Açúcar refinado**
- **Farinha de trigo**
- **Óleos vegetais poliinsaturados** (óleo de soja, óleo de girassol, óleo de canola, margarina)

Basicamente isso significa parar de comer fritura, pão, massa, doces e refrigerantes.

Isso também vai fazer você parar de consumir tranqueiras que vêm caixa e são compradas nas gôndolas de supermercado.

Cortando estes três elementos, mesmo que você não mude mais nada já vai emagrecer rápido e sua saúde vai melhorar.

Eliminar essas coisas pode parecer simples, mas sabemos que não é fácil. Por isso, vale o esforço no começo, porque os **resultados desses cortes chegam rápido**.

Se estiver difícil cortar, procure substituir os ingredientes: troque tudo que leva farinha de trigo por alimentos sem glúten, que hoje encontramos facilmente no mercado, ou substitua a farinha de trigo por farinha de arroz ou de amêndoas (se a receita permitir).

Substitua os óleos vegetais por azeite, manteiga, óleo de coco ou dendê.

Já quanto ao açúcar refinado, o ideal é mesmo cortá-lo. Se não for possível mesmo eliminá-lo de vez da sua vida, use mel, melado ou açúcar de coco no lugar, sempre tentando consumir o mínimo possível.

Se bater aquela vontade irresistível de comer doce, tente substituir por uma fruta bem doce como manga ou mamão.

Passo #2 – Acelerando



Agora que você passou pelo menos uma semana na fase 1 e já viu o que a dieta paleolítica é capaz de fazer com seu corpo, chegou a hora de acelerar o processo e **colher ainda mais resultados**.

Fique nesta fase agora por pelo menos 10 dias.
No passo 2, você vai cortar da sua alimentação:

- **Arroz e feijão**
- **Leite e laticínios** (exceto manteiga e creme de leite)
- **Adoçantes**

Complicado? Difícil? Você acha impossível viver sem o seu arroz com feijão e tomar o café com leite?

É menos complicado do que você imagina. O segredo está em substituir e adicionar.

Aqui você vai trocar o arroz com feijão por batata-doce, mandioquinha ou inhame.

Também pode trocar o leite por leite de coco, amêndoas ou castanhas.

Troque o adoçante por stévia ou xylitol, ou elimine-o por completo da sua vida.

E agora é hora de começar a **consumir mais salada e verduras**, se ainda não estava fazendo isso.

Pode começar a acrescentar todo tipo de folhas verdes no prato, repolho, couve-flor, cenoura e beterraba. Eles vão compensar a perda do arroz e feijão e ainda vão adicionar muitos nutrientes à sua dieta.

Frutas e nozes também são seus amigos na DP, apenas não exagere no consumo deles.

Passo #3 – Ajuste Fino



Se você conseguiu passar pelo passo 1 e 2, então provavelmente já sentiu uma tremenda diferença no corpo, não é mesmo? Você já está seguindo a dieta paleo, o próximo passo é apenas para fazer um ajuste. A dieta paleolítica é densa e rica em nutrientes, mas você ainda pode se beneficiar de alguns suplementos.

1) Suplemente

Converse com um nutricionista e considere suplementar com ômega 3 (óleo de peixe), vitamina D e probióticos. Esses três são bastante importantes para sua saúde de modo geral.

2) Durma mais e melhor

Tecnicamente “dormir mais” não tem por que estar em um artigo sobre de dieta e alimentação, mas o sono saudável é um tema muito importante no movimento paleo, além de ser fundamental para manter regulados seus níveis hormonais e também por ajudar no emagrecimento.

Procure dormir 8 horas por dia. Durma em um quarto bem escuro, sem nenhuma fonte de luz nele. Use cortinas do tipo blecaute para barrar a iluminação da rua, se necessário.

Seu corpo vai agradecer.

Dicas Rápidas para Você se Manter Paleo



Aqui vão alguns lembretes para você comer de acordo com a dieta paleolítica:

- ✓ **Suas refeições devem ser ricas em gordura**, moderadas em proteína animal e moderadas ou pobres em carboidratos. Não é preciso contar calorias nem controlar as porções (nada de passar fome)
- ✓ **Não tenha medo de gordura saturada**, como óleo de coco, manteiga ou ghee. Consuma em grandes quantidades e use-os para cozinhar.
- ✓ **Azeite, óleo de abacate e macadâmia** também são boas fontes de gordura para serem usadas em comida, mas não para cozinhar.
- ✓ **Banha de porco pode ser uma boa alternativa**, mas somente se vier de animais saudáveis e bem tratados.
- ✓ **Consuma uma boa quantidade de proteína animal**. Isso inclui carne vermelha, frango, porco, ovos, peixes e frutos do mar. Não é preciso fugir dos cortes mais gordos de carne, nem dos órgãos (fígado, coração etc.). Use os ossos para fazer caldos e molhos.
- ✓ **Consuma bastante vegetais**: frescos ou congelados, crus ou cozidos. Batata-doce e inhame são ótimas fontes de carboidratos.
- ✓ **Coma frutas e nozes em quantidades moderadas**. Dê preferência para frutas com pouco açúcar, como morangos, e nozes e sementes com pouca gordura poliinsaturada, como as macadâmias.
- ✓ **Elimine completamente o consumo de óleos vegetais** hidrogenados e parcialmente hidrogenados. Entre elas estão a margarina, óleo de soja, óleo de canola, óleo de semente de girassol, óleo de milho.
- ✓ **Elimine o açúcar refinado, refrigerantes e sucos**. Via de regra, se vier em uma caixa, não coma. No supermercado, tente se restringir à parte de frutas, verduras e hortaliças e as sessões de carne e peixe.

- ✓ **Corte os cereais e leguminosas da sua dieta.** Isso inclui trigo, arroz, soja, feijão e milho.
- ✓ **Corte o leite e os laticínios,** com exceção talvez da manteiga e do creme de leite.
- ✓ **Esqueça essa coisa de 3 refeições por dia.** Coma quando estiver com fome e fique à vontade para combinar [jejum intermitente](#) com a dieta paleolítica.

Guia Completo (e Atualizado) das Dietas Low-Carb

Frequentemente Criticadas por “Especialistas” na Mídia, as Dietas Low Carb Vêm ganhando cada vez mais Respaldo da Ciência. Descubra Por Quê:

Desde 2004, foram publicadas [mais de 20 pesquisas](#) que demonstraram a eficácia do corte de carboidratos na alimentação para [emagrecer de vez](#) (sem precisar contar calorias) e para a melhora geral da saúde.

As dietas de baixo carboidrato eram demonizadas e consideradas prejudiciais à saúde basicamente porque promoviam a um alto consumo de gordura, principalmente de gordura saturada.

No entanto, a ciência já provou que **a gordura saturada é inofensiva** ([1](#), [2](#)).

E desde então, cada vez mais as pesquisas comprovam que as **dietas low-carb (LC) emagrecem mais que dietas low-fat** (pouca gordura e mais ricas em carboidratos) e melhoram índices de glicose, colesterol, triglicérides e outros marcadores de saúde ([3](#), [4](#)).

Apesar do alto consumo de gordura, as dietas LC (inclusive a [dieta cetogênica](#) e a [dieta Atkins](#)) não aumentam o colesterol LDL (o colesterol “ruim”) de modo geral, embora isso possa acontecer com uma minoria ([5](#)).

Por que o Low Carb Funciona?



O principal motivo para as dietas LC serem tão eficientes no emagrecimento é porque:

Ao reduzir o consumo de carboidratos e ingerir mais proteína e gordura, as pessoas **sentem maior saciedade e automaticamente acabam consumindo menos calorias**, sem precisar pensar em se controlar ([6](#), [7](#)).

Benefícios das Dietas Low Carb

Há diversos benefícios para seu corpo e sua saúde ao seguir uma dieta low carb. Abaixo você verá os principais.

1. Dietas LC Saciam Mais



A fome é o maior inimigo de qualquer dieta e a principal causa de abandono delas.

Uma das grandes vantagens das dietas low-carb é a **redução automática do apetite** (8).

As pesquisas mostram constantemente que as pessoas acabam ingerindo menos calorias quando cortam os carboidratos e comem mais proteína e gordura.

Na verdade, os pesquisadores comparando dietas low-carb e low-fat são forçados a restringir o consumo de calorias nos grupos de dieta de pouca gordura para poderem comparar os resultados (9).

Quer emagrecer com um método que combina dietas low carb com táticas especiais de alimentação? Conheça o [Código Emagrecer de Vez \(clique aqui\)](#)

2. Dietas LC Emagrecem Mais



Cortar carboidratos da alimentação é uma das formas mais simples e eficazes de emagrecer.

Diversas pesquisas mostram que pessoas em dietas low-carb **perdem mais peso e emagrecem mais rápido** do que em dietas low-fat, até mesmo quando há restrição de calorias nas dietas low-fat.

Em pesquisas comparando os dois tipos de dieta, quem faz a LC **chega a perder 2 a 3 vezes mais peso, sem passar fome** (5, 6).

3. Baixa o Nível de Triglicerídeos do Sangue



Triglicerídeos são moléculas de gordura, e o nível deles no sangue é um forte indicador de risco de doenças cardíacas ([10](#)).

Pode parecer estranho, mas o principal causador dos altos níveis de triglicerídeos é o consumo de carboidratos, principalmente na forma de frutose ([11](#), [12](#), [13](#)).

Quando as pessoas cortam os carboidratos, os **níveis de triglicerídeos tendem a cair drasticamente** ([14](#), [15](#)).

Já as dietas low-fat podem fazer o nível de triglicerídeos subir em vários casos ([16](#), [17](#)).

4. Melhora os Níveis do HDL (o Colesterol “Bom”)



Sabemos que quanto maior os níveis de HDL, menor o risco de doenças cardíacas ([18](#), [19](#), [20](#)).

Uma das melhores maneiras de aumentar o HDL é consumir gordura... E as dietas low carb incluem bastante gordura ([21](#), [22](#), [23](#)).

Assim não é surpresa descobrir que os níveis de HDL sobem bastante em dietas LC, enquanto tendem a se manter estáveis ou até mesmo a cair em dietas de baixa gordura ([24](#), [25](#)).

A proporção de triglicerídeos: HDL é outro forte elemento que ajuda a avaliar o risco de doenças cardíacas. Quanto maior for essa proporção (ou seja, quanto mais triglicerídeos e menos HDL), maior é o risco de cardiopatias ([26](#), [27](#), [28](#)).

Ao reduzir os níveis de triglicerídeos e aumentar o de HDL, as **dietas LC contribuem muito para melhorar essa proporção.**

Confira este método de emagrecimento surpreendente, que combina o low-carb com avançadas técnicas de alimentação:

→ [Clique Aqui para Conhecer o Código Emagrecer de Vez](#)

5. Reduz os Níveis de Glicose e Insulina do Sangue



O corpo digere os carboidratos transformando-os em açúcar simples (principalmente glicose) no trato digestivo.

De lá, esse **açúcar cai na corrente sanguínea e eleva os níveis de glicose.** Como níveis elevados de açúcar no sangue são tóxicos, o corpo reage com o hormônio insulina, que sinaliza para as células absorverem e armazenarem a glicose.

Para as pessoas saudáveis, a liberação da insulina resolve rapidamente o problema. No entanto, muita, muita gente sofre com esse sistema do corpo lidar com a glicose.

Essas pessoas têm a chamada “resistência à insulina”, o que significa que o corpo tem dificuldade de armazenar a glicose nas células, mesmo com a liberação de grandes quantidades de insulina ([29](#)).

A **resistência à insulina** pode levar à diabetes tipo 2, que ocorre quando o corpo não consegue produzir insulina o suficiente para retirar a glicose da corrente sanguínea após as refeições.

Trata-se de uma doença bastante comum, que afeta mais de 300 milhões de pessoas ([30](#)).

E a solução para o problema é bem simples. **Ao cortar os carboidratos, você reduz ou elimina a necessidade de insulina.** Assim, tanto os níveis de glicose como o de insulina caem bastante nas dietas LC ([31](#), [32](#)).

De acordo com o dr. Eric Westman, que tratou muitos diabéticos usando uma abordagem low-carb, ele conseguiu reduzir a dose de insulina de seus pacientes em 50% já no primeiro dia ([33](#)).

Em uma pesquisa com diabéticos de tipo 2, 95.2% conseguiram reduzir ou eliminar o uso de remédios dentro de 6 meses com as dietas low-carb ([34](#)).

Importante: se você atualmente está tomando remédios para reduzir o nível de glicose, é bom falar com seu médico antes de alterar seu consumo de carboidratos. A dosagem do remédio precisa ser ajustada corretamente para evitar hipoglicemia.

Muitos Outros Benefícios...



Além de todos esses benefícios acima, as dietas low carb são ótimas para reduzir a pressão alta ([34](#), [35](#)).

Também são excepcionais para combater a síndrome metabólica, uma condição que está ligada ao risco de diabetes e doenças cardíacas ([36](#), [37](#)).

Comece Sua Dieta LC em 3 Passos

Passo #1 – Descubra Quantos Carboidratos Comer por Dia para Emagrecer



Quanto carboidrato comer vai depender de várias coisas, como quanto peso você quer perder, se pratica ou não atividade física, se está ou não saudável etc.

As recomendações abaixo são apenas um guia para você se orientar. Veja em qual perfil você se encaixa melhor.

O ideal realmente é procurar um nutricionista para definir com precisão a quantidade de carboidratos que você precisa no dia a dia.

100-150 Gramas por Dia

Essa é uma faixa de consumo moderada e não chega a ser low carb. Mas ela é bem adequada para pessoas ativas e saudáveis, que estão tentando secar o corpo sem perder massa magra.

50-100 Gramas Por Dia

Esta faixa é ótima para perder peso sem fazer esforço, ao mesmo tempo em que você mantém um pouco de carboidratos na dieta.

Para quem engorda facilmente com carbos, essa faixa é perfeita para manter o peso também.

20-50 Gramas Por Dia

Essa faixa é a melhor para quem precisa emagrecer rápido, e está sofrendo com a obesidade ou diabetes.

Vale notar aqui que as **dietas low-carb não são zero carboidratos**.

Você tem muitas opções de legumes e vegetais que possuem bastante fibras, mas pouco açúcar. Muitas pessoas acabam comendo mais salada ao entrarem em dietas LC do que antes.

Experimente

O importante é você testar e descobrir qual é a faixa que melhor atende aos seus objetivos.

Se você tem algum problema de saúde, é importante conversar com seu médico antes de fazer qualquer mudança, porque as dietas LC podem reduzir drasticamente a necessidade de remédios

Passo #2 – Aprenda o que Você Pode e Não Pode Comer



Não basta só pensar em cortar carboidratos, é importante saber o que evitar a qualquer custo. Há também uma categoria de talvez sim, talvez não, que vai depender muito do perfil que você definiu no passo anterior.

De novo, a lista abaixo é só um exemplo genérico. O ideal para cada caso é conversar com um nutricionista para a elaboração de um cardápio personalizado.

Pode Comer

- **Carne:** Vaca, porco, galinha e outros.
- **Peixe:** Todo tipo de peixe e frutos do mar são válidos.
- **Ovos:** Ovos caipiras são os melhores.
- **Verduras e legumes:** Espinafre, brócoli, cenoura, e todo tipo de verduras em geral.
- **Nozes e sementes:** Amêndoas, castanhas, nozes, semente de abóbora e girassol etc.
- **Laticínios:** Queijo, manteiga, creme de leite, iogurte.
- **Gorduras e óleos:** Óleo de coco, manteiga, banha, azeite de oliva e óleo de peixe.

Pode Beber

- **Café**
- **Chá**

- **Água**
- **Refrigerante com adoçante** (em moderação)

Talvez Sim, Talvez Não

Se você não precisa perder tanto peso, pode se dar ao luxo de incluir mais carbos na sua alimentação. Nesse caso, você pode consumir os da lista abaixo

- **Tubérculos:** Batata, batata-doce, beterraba, cenoura e outros
- **Grãos sem glúten:** Arroz, aveia, quinoa e outros
- **Leguminosas:** Lentilhas e feijões.
- **Frutas:** Atenção para a quantidade de açúcares das frutas.
- **Chocolate:** Prefira os amargos, de 70% para mais.
- **Vinho:** Moderadamente e evite o vinho do Porto, que tem grande quantidade de açúcar.

-

Elimine Sem Dó

- **Açúcar refinado:** Refrigerantes, suco de frutas, sorvete, doces e bolos e tudo o que leva açúcar refinado ou glucose de milho.
- **Grãos com glúten:** Trigo, centeio e cevada. Sim, isso inclui pães, massas e cerveja =(
- **Gordura trans:** Corte todo tipo de gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, como margarinas.
- **Produtos “light” e artificialmente low-fat:** Todo produto “light”, especialmente laticínios, costuma ser rico em carboidratos e recheado de tranqueiras.
- **Alimentos industrializados e processados:** Se a comida vem em uma caixa e foi feita dentro de uma fábrica, é melhor evitar.

Passo #3 – Evite os 3 Erros Mais Comuns de Quem Faz Dieta Low-Carb



Erro 1 – Comer Carboidratos Demais

Não há uma definição exata do que é uma dieta low carb.

Alguns dizem que qualquer coisa abaixo de 150 gramas diárias de carboidratos já é low carb, e essa quantidade de fato está bem abaixo do normal nas dietas ocidentais, incluindo a brasileira.

Muitas pessoas vão obter ótimos resultados se ficarem nessa faixa, principalmente se os carboidratos vierem de alimentos não industrializados. No entanto, recomendamos que todos interessados em dietas LC façam uma experiência para chegar à faixa de cetose (abaixo de 50g de carbos por dia.), nem que seja por um curto período de tempo.

Erro 2 – Comer Proteína Demais

A proteína é um macronutriente muito importante, e muitas pessoas a consomem em quantidade insuficiente.

A proteína aumenta a saciedade e ajuda a acelerar o metabolismo, comparada com outros macronutrientes (38).

De modo geral, consumir mais proteínas facilita a perda de peso e melhora a composição de massa magra.

No entanto, muita gente acaba consumindo proteína demais seguindo uma dieta LC.

E quando isso acontece, seu corpo tem mais proteína do que necessita e alguns dos aminoácidos da proteína se transformam em glicose, por meio de um processo chamado [gliconeogênese](#).

De acordo com Volek e Phinney, pesquisadores especializados em dietas LC, **uma alimentação low-carb bem planejada deveria ser baixa em carboidratos, alta em gordura e moderada em proteína.**

Uma boa faixa de consumo de proteínas é 1,5-2 gramas por quilo de peso corporal. Mais que isso pode ser desnecessário.

Erro 3 – Medo de Consumir Gordura

A maioria das pessoas está acostumada a consumir a maior parte de suas calorias diárias na forma de carboidratos, especialmente açúcares e grãos. Quando elas passam para uma dieta LC e removem boa parte dos carboidratos, é preciso encontrar outra fonte de calorias.

Infelizmente, a maioria acha que se cortar carboidratos é bom, então cortar carboidratos e gordura é melhor ainda.

Esse é um grande erro.

Ao reduzir o consumo de carboidratos, é preciso substituí-lo por uma outra fonte de energia: a gordura.

Se não fizer isso, você vai acabar sentindo fome, ficando mal e vai acabar abandonando sua dieta.

Segundo a ciência, não há razão para ter medo de gordura, **desde que você evite a gordura trans e reduza o consumo dos óleos vegetais** (altos em ômega 6, bastante inflamatórios).

Ou seja: pode usar azeite e manteiga sem medo em suas refeições, comece a experimentar receitas com óleo de coco e não fuja dos cortes mais gordos de carne, ok?

Um Pouco de Paciência



Agora que você já está empolgado para começar sua dieta low carb, vale deixar aqui um aviso:

Tenha um pouco de paciência!

A fonte de energia preferida do corpo são os carboidratos. Quando eles estão sempre disponíveis, o corpo nunca vai preferir queimar gordura.

Quando você corta os carboidratos, no entanto, o corpo passa a obter energia de outra fonte, a gordura. Seja ela a que está armazenada ou que vem da alimentação.

Pode levar alguns dias até que seu corpo esteja adaptado para queimar gordura em vez de carbo. Nesse período, é possível que você se sinta meio estranho, um pouco diferente do normal.

Isso é comum e acontece com muita gente, especialmente quando estão tentando uma dieta low carb pela primeira vez.

Por isso é importante ter paciência e se manter firme na dieta, principalmente no começo, quando o metabolismo do seu corpo ainda está se ajustando à mudança.