



GUIA PRÁTICO · VERSÃO 1.0

Jejum Intermitente Após os 45

O protocolo completo, seguro e personalizado para quem entende que o corpo muda — e a estratégia precisa mudar junto.

8 Módulos

7 Checklists

Caderno de Bordo 30 Dias

Mapa do Jejum

Nexus Saúde

Protocolo de Jejum Após os 45 · nexussaude.com.br



Índice do Guia Prático

MOD 0 Como Usar Este Guia — Preparação, aviso de segurança, teste de prontidão, contrato de compromisso

MOD 1 O Que Muda no Corpo Após os 45 — As 5 mudanças fundamentais e como adaptar sua estratégia

MOD 2 Os Erros Que Sabotam o Jejum — Os 7 erros fatais que fazem a maioria desistir

MOD 3 Escolhendo a Janela Certa Para Você — Árvore de decisão, protocolo de 7 dias, critérios objetivos

MOD 4 O Protocolo Simples de Jejum — 3 fases: Ancoragem, Estabilização, Otimização

MOD 5 O Que Pode e O Que Não Pode — Sistema de cores Verde / Amarelo / Vermelho

MOD 6 Como Ajustar Sem Desistir — Sistema de bandeiras, protocolo de ajuste, retomada

MOD 7 Resultados Realistas e Próximos Passos — Timeline, métricas não-numéricas, evolução

Como usar este material

Leia os módulos em ordem na primeira vez. Depois, use como material de referência — consulte o Módulo 5 para dúvidas sobre o que pode consumir, o

Módulo 6 para sintomas e ajustes, e o Módulo 7 quando precisar de motivação. Os materiais de apoio (Checklists, Caderno de Bordo, Mapa do Jejum) estão nos arquivos separados desta pasta.

MÓDULO 0

Como Usar Este Guia

Prepare sua mente, entenda os limites de segurança e assumo seu compromisso antes de começar.



Bem-vindo!

Se você está aqui, provavelmente já ouviu falar sobre jejum intermitente. Talvez tenha até tentado. E se é como a maioria das pessoas acima dos 45 anos, pode ter ficado confuso com tanta informação contraditória ou inseguro sobre estar fazendo a coisa certa.

Este guia existe para mudar isso.

Não é mais um material genérico que trata todo mundo igual. É um protocolo específico para quem tem 45 anos ou mais e entende que o corpo responde diferente nessa fase da vida.

O Que Este Guia Faz (e o que não faz)

✓ O que você **VAI** encontrar aqui

- **Clareza absoluta sobre como fazer** — protocolo passo a passo adaptado para sua faixa etária

- **Segurança em primeiro lugar** — sistema de alertas para saber quando ajustar
- **Personalização simples** — como escolher a janela ideal para VOCÊ
- **Aplicação prática** — checklists prontos para usar

✘ O que você NÃO vai encontrar aqui

- **Promessas milagrosas** — resultados dependem de consistência, não de milagre
- **Radicalismo** — não sugerimos jejuns de 24h, 36h, 48 horas
- **Plano alimentar completo** — este guia foca no JEJUM (quando não comer)
- **Substituição de acompanhamento médico** — este material é educacional

⚠ Aviso de Segurança — Leia com atenção

NÃO faça jejum sem autorização médica se você:

- Tem diabetes (tipo 1 ou 2) e usa medicação
- Está grávida ou amamentando
- Tem histórico de distúrbios alimentares
- Está abaixo do peso ideal
- Tem hipoglicemia diagnosticada
- Toma medicamentos que precisam ser consumidos com alimentos
- Está em tratamento de câncer ou outra doença grave

- Tem problemas renais ou hepáticos
- Tem histórico de desmaios ou tonturas frequentes

Consulte seu médico antes de começar se você:

- Toma mais de 2 medicamentos contínuos
- Tem pressão arterial descontrolada
- Tem problemas de tireoide
- Passou por cirurgia recente (menos de 6 meses)
- Tem mais de 70 anos
- Pratica atividade física intensa diariamente

Como Ler e Aplicar Este Material

1

ENTENDIMENTO

Módulos 0 a 3
30–40 minutos

2

PREPARAÇÃO

Módulo 4
20–30 minutos

3

APLICAÇÃO

Módulos 5 e 6 +
Checklists
4 semanas mínimo

Consulta Rápida — depois de ler tudo

- Dúvida sobre o que pode consumir? → **Módulo 5**
- Sentindo algo estranho? → **Módulo 6** (Sistema de Bandeiras)
- Dia difícil e pensando em desistir? → **Módulo 6** (Como Ajustar)

- Precisa de motivação? → **Módulo 7** (Resultados Realistas)

Teste Rápido de Prontidão

Antes de seguir para o Módulo 1, responda estas perguntas com sinceridade:

1. Você está tomando alguma medicação de uso contínuo?

- Não

- Sim, 1 medicamento

- Sim, 2 ou mais medicamentos (releia o aviso de segurança)

2. Você já tentou jejum intermitente antes?

- Nunca tentei — vamos com calma, sem pressa

- Tentei, mas desisti rápido — vamos identificar o erro desta vez

- Tentei por algumas semanas mas travei ou parei

- Já fiz por meses mas quero retomar agora — pode progredir mais rápido

3. Qual seu maior medo em relação ao jejum?

- Passar mal / ter tontura

- Perder massa muscular

- Não aguentar a fome

- Prejudicar minha saúde sem saber

Fazer errado e não ter resultado

Outro: _____

4. Qual seu objetivo principal com o jejum?

Emagrecimento / perda de gordura

Mais energia e disposição

Clareza mental

Saúde metabólica (glicemia, insulina)

Longevidade / envelhecimento saudável

Desinflamação do corpo

5. Como está sua rotina de sono?

Durmo bem, 7–8h por noite

Durmo mal ou menos de 6h por noite

Varia muito, alguns dias bem outros mal

6. Qual sua rotina de atividade física?

Sedentário / quase nada

Leve (caminhadas, alongamento)

Moderado (academia 3–4x/semana)

Intenso (treinos pesados, crossfit, corrida intensa)



Contrato de Compromisso Consigo Mesmo

Estudos mostram que pessoas que declaram compromisso por escrito têm **42% mais chances** de completar o que começaram.

Meu Compromisso

Eu, _____, comprometo-me a aplicar este protocolo com seriedade e respeito ao meu corpo.

Eu me comprometo a:

- ✓ Ler o material completo antes de começar
- ✓ Seguir o protocolo sem pular etapas
- ✓ Priorizar minha saúde acima de resultados rápidos
- ✓ Respeitar os sinais do meu corpo
- ✓ Ajustar quando necessário, sem culpa
- ✓ Aplicar por no mínimo 4 semanas antes de julgar se funciona
- ✓ Não comparar meu progresso com outras pessoas

Data de início: ____ / ____ / 20____

Minha meta para as próximas 4 semanas:

Assinatura: _____

Expectativa Realista

Período	O que esperar
Semanas 1-2	Alguma fome, adaptação, irritação pontual — <i>isso é normal</i>
Semanas 3-4	Fome diminui muito, mais energia, primeiros resultados sutis
Após 1 mês	Jejum como parte natural da rotina, resultados concretos



Módulo 0 completo — Vá para o Módulo 1: *O Que Muda no Corpo Após os 45*

MÓDULO 1

O Que Muda no Corpo Após os 45



Seu corpo não está quebrado. Está diferente.
Entenda por quê a estratégia precisa mudar.

A verdade que ninguém fala claramente

O problema não é você. Não é falta de força de vontade. Não é genética ruim.

O problema é simples: seu corpo mudou. E o protocolo não.

As 5 Mudanças Fundamentais

Mudança 1 — O "Motor" Fica Mais Lento (Metabolismo)

Antes dos 40

Fogão elétrico — liga e em 2 minutos ferve. Queimava rápido. Esfriava rápido.

Após os 45

Fogão a lenha — demora 15 minutos para esquentar, mas quando esquentar, **mantém calor por horas.**

✔ **Vantagem:** Quando seu corpo entende o padrão do jejum, funciona de forma mais estável.

⚠ **Desafio:** Leva mais tempo para "pegar" — você precisa de mais paciência nos primeiros dias.

Mudança 2 — Os "Gerentes" Ficam Mais Lentos (Hormônios)

Após os 45, insulina responde mais devagar (fica "no ar" mais tempo), cortisol é mais sensível ao estresse, tireoide produz menos hormônio e hormônios sexuais caem — afetando músculo, gordura e recuperação.

A boa notícia

Jejum bem feito **MELHORA a sensibilidade hormonal**, especialmente a insulina. É como uma "manutenção" do sistema hormonal.

Mudança 3 — A "Bateria" Demora Mais para Recarregar (Recuperação)

Sono fica mais leve, recuperação muscular é mais lenta, acúmulo de estresse é mais pesado. Por isso, jejum 7 dias seguidos sem pausas pode ser estresse demais — seu corpo precisa de dias de "recarga completa".

Mudança 4 — O "Estoque de Emergência" Funciona Diferente (Energia)

Você tem menos estoque de glicogênio muscular e a transição para queimar gordura demora mais. Por isso **começar direto com 16h pode ser brutal** — você está pedindo ao corpo para trocar de combustível antes dele lembrar como faz isso.

Mudança 5 — O "Sistema de Alerta" Fica Mais Sensível

Seu corpo é mais protetor após os 45. Ele interpreta jejum como possível ameaça. Por isso sinais como fome forte, ansiedade e tontura são mais comuns no início. Isso não é fraqueza — é seu sistema nervoso sendo cuidadoso.

Comparação: Antes e Depois dos 45

Aspecto	Antes dos 40	Depois dos 45
Metabolismo	Fogão que liga rápido	Fogão que demora, mas mantém calor
Hormônios	Funcionários 24h ativos	Funcionários que precisam de pausas
Recuperação	Celular novo (carga rápida)	Celular 3 anos (precisa mais tempo)
Troca de energia	Muda combustível fácil	Demora, mas funciona bem
Adaptação	3–5 dias	10–14 dias

As Boas Notícias (existem muitas)

✅ Resultados mais estáveis

Quando funciona, vem para ficar. Menos rebote, menos oscilação.

✅ Jejum melhora hormônios

Insulina, HGH (pode aumentar até 5×), cortisol e inflamação melhoram significativamente.

✓ Maturidade mental

Aos 45+, você tem paciência, foco e consistência. Isso vale ouro em jejum.

✓ Benefícios além do peso

Clareza mental, energia estável, prevenção de doenças, autofagia (anti-envelhecimento).

A mudança de perspectiva

Antes: "Meu corpo não funciona mais direito."

Depois: "Meu corpo funciona *diferente* e precisa de estratégia ajustada."

Um carro 1.0 não é pior que um 2.0. Ele só precisa de direção diferente para chegar no mesmo lugar.



Módulo 1 completo — Vá para o Módulo 2: *Os Erros Que Sabotam o Jejum*

MÓDULO 2

Os Erros Que Sabotam *o Jejum*



Os 7 erros que fazem a maioria desistir — e que ninguém explica claramente.

A maioria não falha no jejum por falta de disciplina. Ela falha porque comete erros evitáveis. Agora você vai saber exatamente quais são e como evitá-los.

✘ Erro N.º 1 — Fazer Jejum Longo Cedo Demais

Você assiste um influencer de 28 anos fazendo 20h "de boa" e pensa: "*Se ele consegue, eu também consigo.*" No primeiro dia você vai para 16–18h e no final do dia sente tontura, fome insuportável e mal-estar. Conclusão: "*Jejum não é pra mim.*"

Como fazer certo

- Comece com **12 horas** (ex: jantar 20h, café 8h)
- Mantenha 12h por **5–7 dias** até ficar fácil
- Só então progrida para 13h, depois 14h

-  Nunca pule mais de 1 hora por vez

✗ Erro N.º 2 – Confundir Desconforto com Progresso

● Desconforto Normal (continue)

- Leve fome que **passa** com água em 10–15min
- Leve cansaço que **melhora** progressivamente
- Irritabilidade **pontual** (não constante)
- Leve dor de cabeça no **início** que some em 2–3 dias

Característica: vai melhorando a cada dia

● Sinal de Problema (ajuste agora)

- Tontura ao levantar (persistente)
- Fome que **piora** e não passa com água
- Dor de cabeça que **aumenta** dia após dia
- Tremores, palpitações, confusão mental
- Insônia nova ou ansiedade intensa

Característica: fica pior com o passar dos dias

✗ Erro N.º 3 – Copiar Protocolos da Internet Sem Adaptar

O que funciona para um homem de 28 anos, sedentário, que acorda 10h pode não funcionar para você que acorda 6h, trabalha o dia todo e tem 52 anos. Use protocolos como **referência**, não como regra absoluta. O Módulo 3 vai te ensinar a personalizar.

✘ Erro N.º 4 – Achar Que Mais Tempo = Mais

Resultado

A matemática que não funciona

✘ 18h de jejum × 5 dias + desistir = zero resultado

✔ 14h de jejum × 30 dias = resultados consistentes

Após os 45 anos, seu corpo responde a **consistência**, não a intensidade.

✘ Erro N.º 5 – Ignorar Sinais do Corpo

Seu corpo não mente. Ele não sabota. Ele **comunica**. Ignorar sinais após os 45 é ainda mais perigoso porque o sistema hormonal leva mais tempo para se recuperar e o estrago é mais difícil de reverter.

✘ Erro N.º 6 – Comparar Seu Progresso com

Outras Pessoas

Quando você vê alguém perder 5kg em 2 semanas, você não sabe a idade, o peso inicial, o histórico hormonal, a qualidade do sono ou se ela está sendo 100% honesta. Compare **você com você mesmo**.

✗ Erro N.º 7 — Forçar a Barra em Dias Ruins

✗ Rigidez

"Vou fazer 7 dias por semana, não importa o que aconteça"

✓ Consistência Inteligente

"Vou fazer 5–6 dias por semana, ajustando conforme meu corpo pede"

Resumo dos 7 Erros

Erro	O que acontece	Como evitar
Jejum longo cedo demais	Corpo entra em pânico, desistência	Comece 12h, progrida devagar
Confundir desconforto com progresso	Força quando deveria ajustar	Use Sistema de Bandeiras (Módulo 6)
Copiar protocolo sem adaptar	Não se encaixa na sua vida	Personalize para SUA rotina
Mais tempo = mais resultado	Cortisol dispara, resultado trava	Foco em consistência, não intensidade
Ignorar sinais do corpo	Cria problemas reais de saúde	Escute e ajuste imediatamente
Comparar com outras pessoas	Frustração e desistência	Compare você com você mesmo
Forçar em dias ruins	Estresse dobrado, compulsão	Permita flexibilidade estratégica

O padrão que conecta todos os erros

- ✗ Tratar jejum como **punição** que você precisa aguentar.
- ✓ Quando deveria ser **ferramenta** que você ajusta.



Módulo 2 completo — Vá para o Módulo 3: *Escolhendo a Janela Certa Para Você*

MÓDULO 3

Escolhendo a Janela Certa Para Você

Árvore de decisão personalizada, protocolo de 7 dias de observação e critérios objetivos para validar sua janela.



As 3 Janelas Principais para 45+



12 Horas

Para iniciantes absolutos, sono irregular, estresse alto.

Porta de entrada segura.



14 Horas

Quem já fez 12h por 1–2 semanas, rotina estável, sono razoável.

Sweet spot para a maioria.



16 Horas

Dominou 14h, sono excelente, baixo estresse.

Nível avançado — não obrigatório.

⚠ Importante

A maioria das pessoas 45+ vai encontrar equilíbrio em **13–14 horas**.

Você **NÃO precisa** fazer 16h para ter resultado. Consistência em 14h > sofrimento em 16h.

Árvore de Decisão – Sua Janela Inicial

🔍 Pergunta 1: Você acorda com fome intensa?

SIM → Comece com 12h
Seu corpo precisa de energia logo cedo.

NÃO → Continue para Pergunta 2

🔍 Pergunta 2: Como está sua qualidade de sono?

RUIM
Comece com 12h + corrija o sono primeiro

RAZOÁVEL
Comece com 12–13h

BOM
Pode começar com 13–14h

🔍 Pergunta 3: Qual seu nível de estresse atual?

ALTO
Não ultrapasse 12–13h por enquanto

MÉDIO
13–14h é sua faixa ideal

BAIXO
14h é seguro para você

🔍 Pergunta 4: Você já fez jejum antes?

- Nunca** → Sempre comece com 12h, independente das respostas anteriores

- Já tentei** → Recomeço do zero: 12h por 5–7 dias, depois progrida

- Já faço** → Mantenha sua janela atual SE estiver funcionando bem

Tabela de Decisão Rápida

Seu Perfil	Janela Inicial	Tempo Nessa Fase
Nunca fez jejum	12h	7–10 dias
Acorda com fome intensa	12h	10–14 dias
Sono ruim	12h	Até sono melhorar
Estresse alto	12–13h	2–4 semanas
Sono razoável + estresse médio	13–14h	2–3 semanas
Já faz e funciona bem	Manter atual	Indefinido

Protocolo de 7 Dias de Observação

Use os próximos 7 dias como **teste científico do seu próprio corpo**. Registre diariamente:

Indicador	Sinal positivo (janela certa)	Alerta vermelho (janela longa demais)
Energia (1–10)	Dias 1–3: 5–6; Dias 4–7: sobe para 7–8	Cai para 3–4 e não melhora até dia 5
Sono (1–10)	Mantém ou melhora	Piora progressivamente
Fome	Diminui ao longo da semana	Piora dia após dia, não passa com água

Humor

Estável, irritação pontual ok

Irritabilidade constante,
ansiedade nova

✔ Sua janela está certa se (após 7 dias):

- Energia melhorou ou estabilizou (não piorou)
- Sono se manteve ou melhorou
- Fome diminuiu ao longo da semana
- Você consegue manter sem sofrimento extremo

Se marcou 4 ou mais: janela está certa, continue!

▶ Sua janela está longa demais se:

- Energia caindo dia após dia
- Sono piorando progressivamente
- Fome ficando obsessiva (não passa, só piora)
- Tontura frequente ao levantar

Se marcou 3 ou mais: reduza 1-2h imediatamente



Módulo 3 completo — Vá para o Módulo 4: *O Protocolo Simples de Jejum Após os 45*

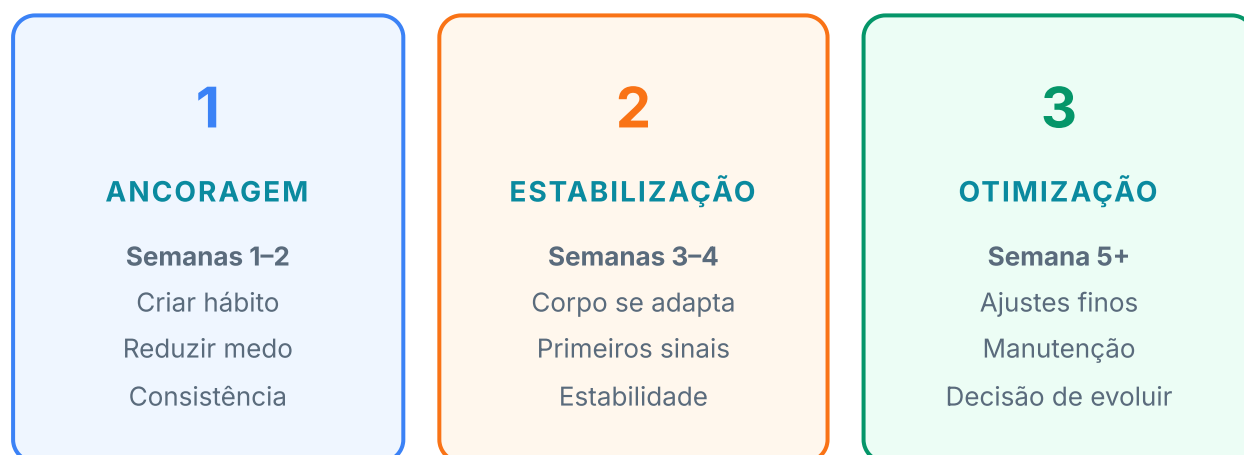
MÓDULO 4

O Protocolo Simples de Jejum Após os 45



3 fases progressivas: Ancoragem, Estabilização e Otimização. Métricas claras para cada etapa.

Visão Geral – As 3 Fases



◆ Fase 1 – Ancoragem (Semanas 1-2)

Objetivo principal

Criar consistência. Reduzir ansiedade. Primeira vitória.

Sucesso = completar 10 de 14 dias. Não importa quantos kg perdeu.

Frequência semanal: Meta — 5 de 7 dias

Opção	Distribuição	Ideal para
Iniciante	Seg, Ter, Qui, Sex, Dom (pausa Qua e Sáb)	Primeira experiência com jejum
Alguma experiência	Segunda a sexta (5 dias); Sáb e Dom flexíveis	Quem já tentou antes
Prefere fim de semana	Sáb, Dom + Seg, Qua, Sex (5 dias total)	Agenda de trabalho intensa

Situações comuns na Fase 1

"Sinto muita fome nas primeiras horas"

Normal nos primeiros 3–5 dias. Beba água em pequenos goles, tome café preto ou chá, ocupe a mente. Fome vem em ondas — ela passa.

▶ Alerta: se fome não passa e só piora dia após dia → janela muito longa.

"Estou com leve dor de cabeça"

Normal nos dias 2–4. Aumente ingestão de água, coloque pitada de sal rosa (repõe eletrólitos).

▶ Alerta: se piora ou persiste após dia 5 → consulte médico.

"Não estou perdendo peso"

Na Fase 1, isso não importa. Seu corpo está aprendendo. Resultado vem na Fase 2 e 3.

◆ Fase 2 — Estabilização (Semanas 3-4)

Objetivo principal

Corpo reconhece o padrão. Jejum vira rotina. Primeiros resultados aparecem.

Meta: 6 de 7 dias.

Avaliação da janela — evoluo ou mantenho?

Progrida 1h SE (todas as condições):

- A janela atual está muito fácil há semanas
- Você sente que poderia fazer mais 1h sem esforço
- Energia e sono estão ótimos
- Fome praticamente sumiu

Se não preenche todas: mantenha a janela atual. Progredir é OPCIONAL, não obrigatório.

Se decidir progredir 1h:

Semana 3: 4 dias na janela atual + 3 dias na nova janela

Semana 4: Se foi tranquilo → 7 dias na nova janela. Se foi difícil → volte sem culpa.

Nunca pule mais de 1h por vez.

◆ Fase 3 – Otimização (Semana 5+)

Se chegou aqui, parabéns. Você tem 3 caminhos:

Caminho	Para quem	O que fazer
1. Manter como está	Satisfeito com resultados, não quer complicar	Continue com a mesma janela 6–7 dias/semana
2. Progredir na janela	Está muito fácil há 3+ semanas, sono/energia excelentes	Aumente 1h por vez, teste 2 semanas
3. Otimizar outros aspectos	Quer melhorar qualidade da alimentação ou treino	Atividade física, qualidade da janela

Avaliação mensal — Fase 3

- Estou mantendo consistência? (5+ dias/semana)
- Energia continua boa?
- Sono continua ok?
- Resultados continuam aparecendo?
- Estou satisfeito com o processo?

Se SIM para tudo: continue exatamente assim. Se NÃO para alguma: ajuste conforme Módulo 6.

Como Lidar com Dias Difíceis

Situação	O que fazer
----------	-------------

Dormi mal	Reduza 1–2h hoje. Volte ao normal amanhã.
Dia muito estressante	Reduza janela ou quebre jejum mais cedo se sentir necessidade.
Evento social	Ajuste horário do jejum ou pause esse dia. Volte amanhã.
Viagem / férias	Mantenha se for fácil. Pause e aproveite se necessário.
Doença (gripe, resfriado)	PAUSE completamente. Retome após recuperação total.

Frequência ideal resumida

Iniciantes (Fase 1): 5 de 7 dias | Intermediários (Fase 2): 6 de 7 dias | Avançados (Fase 3): 6–7 de 7 dias

5–6 dias consistentes > 7 dias sofridos.



Módulo 4 completo — Vá para o Módulo 5: *O Que Pode e O Que Não Pode Durante o Jejum*

MÓDULO 5

O Que Pode e o Que Não Pode Durante o Jejum



Sistema de 3 cores — Verde / Amarelo / Vermelho — que elimina 100% das dúvidas.

Jejum modificado é ideal para 45+. Você não precisa de jejum "puro" (só água) para ter resultado. Café preto, chás e água são seus aliados. Precisam de consistência sustentável, não de perfeição.

Verde — Liberado Completamente

Não quebra jejum. Use à vontade. Zero preocupação.



Água

Natural, com gás, gelada ou quente. Quanto mais, melhor. Meta: 2-3 litros/dia.



Café Preto

Coado, expresso ou americano. **Sem açúcar, leite ou**



Chá Sem Açúcar

Qualquer tipo — preto, verde, hibisco, camomila, ervas. À vontade.

adoçante. 2–4
xícaras/dia.

Também liberado: **Sal rosa na água** (pitada, se sentir tontura) · **Canela no café** (pitada)
· **Gotas de limão** (5–10 gotas, não o suco)

● Amarelo — Cuidado (Não Quebra, Mas Pode Atrapalhar)

Use *apenas se for essencial* para manter consistência. Tecnicamente não quebra, mas pode reduzir benefícios.

Item	Por que é amarelo	Recomendação
Adoçante	Pode gerar leve resposta de insulina em algumas pessoas; aumenta vontade de comer	Ideal: evite. Aceitável: com moderação. Teste seu corpo.
Gotinha de leite no café (<5ml)	5–10 calorias; pode reduzir benefícios máximos	Se essencial para conseguir tomar café, use o mínimo.
Chiclete sem açúcar	Mastigar ativa enzimas digestivas; pode aumentar fome	Máximo 1–2 por dia.
Suplemento em cápsula	~1–2 calorias por cápsula; mínimo impacto	Medicação obrigatória: tome normalmente. Suplemento opcional: deixe para a janela.

● Vermelho — Quebra o Jejum

Interrompe o processo. Evite completamente durante o jejum.

● Nunca durante o jejum:

- Qualquer **alimento sólido** (sem exceção)
- **Leite e derivados** (acima de 5ml) — leite vegetal também
- **Sucos** (todos — natural, detox, verde, água de coco)
- Café com açúcar, mel, leite ou manteiga (bulletproof)
- Chá com açúcar ou mel
- Refrigerante normal (e evite o zero também)
- **Whey protein, BCAAs, colágeno líquido**
- **Álcool** (qualquer tipo)

Tabela Rápida de Consulta

Item	Cor	Pode?
Água	● Verde	✓ Sim, à vontade
Café preto	● Verde	✓ Sim (2-4 xícaras)
Chá sem açúcar	● Verde	✓ Sim, à vontade
Sal na água	● Verde	✓ Sim, se necessário
Adoçante	● Amarelo	⚠ Com moderação
Gotinha de leite (<5ml)	● Amarelo	⚠ Mínimo possível
Chiclete sem açúcar	● Amarelo	⚠ 1-2 por dia max

Café com leite	● Vermelho	✗ Quebra
Qualquer suco	● Vermelho	✗ Quebra
Alimento sólido	● Vermelho	✗ Quebra
Whey protein	● Vermelho	✗ Quebra
Bulletproof coffee	● Vermelho	✗ Quebra

A regra dos 90%

Se você faz 90% certo, você tem 90% dos resultados. Não precisa ser 100% perfeito para funcionar.

Prioridade 1: Manter consistência (5–7 dias/semana)

Prioridade 2: Respeitar a janela de tempo

Prioridade 3: Zero desvio de substâncias amarelas (menos importante)



Módulo 5 completo — Vá para o Módulo 6: *Como Ajustar Sem Desistir*

MÓDULO 6

Como Ajustar Sem Desistir



Sistema completo de bandeiras, protocolo de ajuste passo a passo e como retomar após pausas.

Por que este é o módulo mais importante

A maioria das pessoas não desiste porque jejum não funciona. Ela desiste porque não sabe diferenciar adaptação de problema, acha que ajustar é falhar, ou entra em espiral de "tudo ou nada". **Quando você domina o ajuste, você se torna imparável.**

Adaptação vs. Problema

● Adaptação (continue)

- Acontece nos **primeiros 3-7 dias**
- **Melhora** progressivamente a cada dia
- Desconforto leve a moderado

● Problema (ajuste agora)

- Acontece em qualquer momento
- **Piora** a cada dia que passa
- Desconforto grave
- Impede você de funcionar normalmente

- Não impede você de funcionar
- Passa sem precisar mudar nada

- Não passa sozinho

Sistema de Bandeiras



Bandeira Amarela — Observe, mas continue

Sinais de adaptação normal. Não exigem mudança imediata.

- Leve fome que **passa** com água/café em 10–15min
- Leve cansaço nos primeiros 3–5 dias que melhora progressivamente
- Irritabilidade pontual (não constante)
- Pensamento frequente em comida (sem obsessão)
- Leve dor de cabeça nos dias 2–4 que some progressivamente

→ **Continue. Corpo está aprendendo.**



Bandeira Vermelha — Ajuste HOJE

Protocolo atual não está adequado. Reduza 2h imediatamente, teste 3 dias.

- Tontura ao levantar (persistente)
- Fome incontrolável que piora dia após dia
- Insônia nova ou agravamento da existente
- Ansiedade intensa que não existia antes

- Fraqueza que impede atividades normais
- Irritabilidade constante (o dia todo)
- Compulsão alimentar ao quebrar jejum
- Ciclo menstrual desregulou (mulheres)

→ **Reduza 2h HOJE. Teste 3 dias. Reavalie.**



Bandeira Preta — Pare + Médico

Sinais de perigo real. Interrupção imediata do jejum + consulta médica.

- Palpitações cardíacas
- Tremores incontroláveis
- Confusão mental severa
- Desmaio ou quase-desmaio
- Dor no peito
- Vômito ou náusea intensa persistente
- Qualquer sintoma que te assusta

→ **PARE jejum. Coma algo. Procure médico AGORA.**

Protocolo de Ajuste — Passo a Passo

Situação 1 — Bandeira vermelha apareceu

1. **Reduza janela em 2h HOJE** (ex: estava em 14h → faça 12h)
2. **Mantenha nova janela por 3 dias** e observe

3. **Reavalie:** melhorou? Mantenha mais 1–2 semanas. Não melhorou? Reduza mais 1h ou pause.

Situação 2 — Resultado travou (platô)

70% dos platôs não são do jejum — são de sono ruim, estresse alto ou comer demais na janela.

Antes de mudar o jejum, pergunte: estou sendo realmente consistente? Durmo bem? Estresse está controlado?

Situação 3 — Quebrou jejum antes da hora

✘ Errado:

"Já quebrei, hoje tá perdido, vou comer tudo"

✔ Certo:

"Quebrei mais cedo, mas vou continuar normalmente. Amanhã volto ao protocolo."

Situação 4 — Parou por 1–2 semanas (viagem, doença)

Não se culpe. Retome **gradualmente** — não volte direto para onde estava.

Semana de retomada	Janela	Frequência
Semana 1	12h (mesmo que fazia 14h antes)	4–5 dias
Semana 2	13h (se 12h foi tranquilo)	5–6 dias
Semana 3	De volta ao que fazia antes	6–7 dias



Módulo 6 completo — Vá para o Módulo 7: *Resultados Realistas e Próximos Passos*

MÓDULO 7

Resultados Realistas e Próximos Passos



Timeline semana a semana, métricas não-numéricas, consistência vs. intensidade e caminhos de evolução.

Timeline Realista — Semana a Semana

Período	Peso	Medidas	Energia	Fome	Dificuldade
Semana 1-2	-0,5 a -2kg	Leve desinchaço	Baixa	Alta	Alta
Semana 3-4	-1 a -2kg	-2 a -4cm cintura	Melhorando	Média	Média
Semana 5-8	-2 a -4kg	-4 a -8cm cintura	Boa	Baixa	Baixa
Mês 3	-1 a -2kg	-2 a -4cm	Estável	Muito baixa	Muito baixa

⚠ Importante sobre os números

Esses valores são **médias**. Haverá platôs de 2-3 semanas, semanas sem perder nada — isso é **normal**. Progressão não é linear. O

resultado final é o mesmo; o caminho é irregular.

Consistência Vence Intensidade

✘ Intensidade (não funciona)

Semana 1: 18h, 7 dias, perfeito

Semana 2: 20h, 7 dias,
sofrendo

Semana 3: cansou, desistiu

Resultado: zero real

✔ Consistência (funciona)

Semana 1-4: 12h a 14h, 5-6
dias

Semana 5-12: 14h, 6 dias,
rotina

Indefinidamente: sustentável

Resultado: sólido e duradouro

1008h

14h/dia × 6 dias × 12
semanas
(consistência)

252h

18h/dia × 14 dias e
desistiu
(intensidade)

4×

mais jejum total
com consistência

Resultados Não-Numéricos (Os Mais Importantes)

Após os 45 anos, **estes resultados valem mais que números na balança:**

Resultado	Antes do jejum	Depois (4-8 semanas)
Energia	Montanha-russa, pico após comer, queda 2h depois	Energia constante ao longo do dia, clareza mental

Sono	Leve, acorda várias vezes, acorda cansado	Mais profundo, dorme mais rápido, acorda descansado
Relação com comida	Pensa em comida o tempo todo, compulsão frequente	Come quando tem fome, menos compulsão, mais controle
Inchaço	Abdômen inchado toda noite, retenção de líquido	Abdômen mais "seco", menos retenção, rosto definido
Clareza mental	Brain fog, dificuldade de concentração	Mente mais limpa, foco melhor, raciocínio mais rápido

Checklist de Sucesso Não-Numérico (use mensalmente)

- Minha energia ao longo do dia melhorou
- Durmo melhor
- Tenho menos compulsão alimentar
- Reduzi inchaço (especialmente abdômen)
- Minha clareza mental melhorou
- Me sinto mais no controle
- Roupas estão mais folgadas
- Disposição para atividades melhorou

Se marcou 4+ itens: jejum está funcionando MUITO BEM, mesmo que o peso não caiu tanto.

Seus 3 Caminhos a Partir Daqui

Caminho	Para quem	O que fazer
1. Manter exatamente assim	Satisfeito com resultados, prefere simplicidade	Continue com sua janela 6–7 dias/semana. É vitória permanente.
2. Progredir dentro do protocolo	Está muito fácil há 3+ semanas, quer testar 15–16h	Aumente 1h por vez, teste 2 semanas, avalie honestamente.
3. Evoluir para protocolo avançado	Dominou 3+ meses, quer nutrição otimizada + variações	Nutrição na janela, variações de jejum, combinação com exercício.

Mensagem Final

Você completou o Guia Prático

Daqui a 3 meses, você vai olhar para trás e pensar uma dessas coisas:

"Quería ter começado antes. Mudou minha vida."

A diferença entre esse futuro e não fazer nada?

A decisão que você toma hoje.

Seus próximos passos (hoje)

- Defina sua janela inicial (volte ao Módulo 3 se tiver dúvida)
- Escolha o dia de início (recomendação: próxima segunda-feira)
- Prepare sua casa: café preto, chás, água mineral, sal rosa
- Imprima ou salve o Caderno de Bordo, os Checklists e o Mapa do Jejum
- Preencha seu Contrato de Compromisso (Módulo 0)
- Avise pessoas próximas que você está começando um protocolo
- COMECE.**

Consistência imperfeita vence perfeição paralisante

Sucesso na sua jornada. — Nexus Saúde



Todos os 7 módulos concluídos — Use os materiais de apoio:
Checklists · Caderno de Bordo · Mapa do Jejum