

■ BEM-VINDOS AO DESAFIO

Jejum Intermitente — Do Início até 24h

Que alegria ter vocês aqui! Este grupo foi criado com um propósito claro: **ensinar vocês a usar o jejum como ferramenta real de transformação** — com inteligência, estratégia e resultado. Aqui não tem achismo. Tem ciência, prática e acompanhamento direto comigo. Do início até as 24 horas, vou guiar cada passo de vocês.

■ PROTOCOLO DE HORÁRIOS — JEJUM DE 17H

■ ÚLTIMA REFEIÇÃO	■ REFEIÇÃO IDEAL	■ QUEBRAR O JEJUM
Até as 19h (no máximo)	17h–18h (antes do sol se pôr)	A partir das 12h do dia seguinte
= 17 horas de jejum	Melhor adesão + sono	Jejum tranquilo e eficiente

■ Alimentar-se antes do sol se pôr (17h–18h) melhora o sono, facilita a adesão ao protocolo e prepara o corpo para suportar o jejum com mais facilidade no dia seguinte. Busque sempre a saciedade na sua refeição — comer bem agora é o que garante o jejum depois.

■ AS DUAS ESTRATÉGIAS DO DESAFIO

■ JEJUM METABÓLICO

Foco: Queima de gordura e produção intensa de corpos cetônicos.

■ PODE

- Água (à vontade)
- Café preto puro
- Óleo de coco / MCT
- Manteiga / Ghee
- Shot matinal (água + limão + cúrcuma + pimenta-do-reino + própolis + creatina + sal marinho integral)

■ QUEBRA O JEJUM

- Qualquer alimento sólido
- Leite, suco, achocolatado
- Adoçantes (qualquer tipo)
- Proteína em pó / colágeno / BCAA
- Qualquer caloria além das gorduras permitidas

■ JEJUM CALÓRICO

Foco: Desinflamação profunda e autofagia máxima.

■ PODE

- Água (à vontade — fundamental!)
- Sal marinho integral
- Café preto puro

Só isso. Nada mais.

■ QUEBRA O JEJUM

- Tudo que quebra o metabólico, mais:
- Óleo de coco, MCT, manteiga
- Shot matinal
- Qualquer gordura, por menor que seja
- Chiclete, bala, sabor artificial

■■ ESTRATÉGIA ALIMENTAR — AO QUEBRAR O JEJUM

■ GORDURAS	■ PROTEÍNAS	■ CARBOIDRATOS
70%	25%	5%
■ Essa proporção garante saciedade real , mantém seu metabolismo em alta performance e evita picos de insulina que sabotam o jejum. Seu corpo aprende a usar gordura como combustível — e isso muda tudo.		

■ COMO VAI FUNCIONAR O GRUPO	
■	Foto do prato ao ABRIR o jejum O que você vai comer na sua primeira refeição do dia.
■	Foto do prato ao QUEBRAR o jejum Sua última refeição antes de fechar a janela alimentar.
■ ■	Referências dos meus pratos Vou enviar fotos dos meus próprios pratos pra vocês usarem como base.
≡ ■	Correção dos pratos Vou corrigir com respeito e clareza — mas sem papinha. Errou? A gente corrige. Acertou? A gente celebra.
■	Educação sobre jejum Vou ensinar tanto a estratégia de horas quanto a estratégia alimentar.

■ O QUE VOCÊ VAI CONQUISTAR
■ Aprender a fazer jejum do jeito certo — sem sofrimento, sem confusão
■ Entender como o seu corpo queima gordura de verdade
■ Descobrir o poder da autofagia e da desinflamação profunda
■ Ter um protocolo alimentar saciante, prático e eficiente
■ Melhorar a qualidade do sono com a alimentação no horário certo
■ Acompanhamento direto comigo — do início até as 24 horas

Bem-vindos. Vamos juntos. ■
— Vitor