

Localização da matéria

**VEÍCULO: FACEBOOK O
CONTORNO DE BH
CADERNO: PUBLICAÇÕES
ACESSADO EM: 14-04-2022
PUBLICADO EM: 10-04-2022**

Link: <https://cutt.ly/5FDCWqM>

 **O Contorno de BH**
10 de abril às 21:18 · 🌐

Quando o assunto é dieta, perde-se a conta de quantas fórmulas milagrosas são oferecidas por aí, garantindo resultados rápidos para a perda de peso. E o jejum intermitente além de ser uma estratégia metabólica de longevidade, também faz parte dessa lista e como o próprio nome já diz, consiste em passar um longo período de tempo sem consumir nenhum tipo de alimento.

O jejum intermitente pode ser um grande aliado do emagrecimento, mas ele precisa ser feito da forma certa, é o que explica a [@dra.sarina](#), especialista em Clínica Médica e professora de cursos de Metabolismo na Obesidade. "Pesquisas demonstram que o jejum, para ser efetivo no emagrecimento a longo prazo, não pode ser nem muito longo e nem muito curto, pois apesar de passar por uma diminuição da ingesta calórica, o que diminuiria o peso, um jejum mal feito pode aumentar a compulsão alimentar e diminuir o metabolismo basal, fazendo que o corpo gaste menos energia e facilite o reganho desse peso".

Cuidado com o jejum intermitente, ele pode engordar



1

 Curtir  Comentar  Compartilhar