

Localização da matéria

**VEÍCULO: INSTAGRAM
OUTROS QUINHENTOS
CADERNO: FEED**

**ACESSADO EM: 26-04-2022
PUBLICADO EM: 22-04-2022**

Link: <https://cutt.ly/XGI7h7t>



leia em outrosquinhentos.com

Jejum intermitente pode ser um grande aliado do emagrecimento, mas precisa ser feito da forma certa

outrosquinhentosoficial • Seguir São Paulo

outrosquinhentosoficial ¶ 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 Occhipinti, especialista em Clínica Médica e

Curtido por icaroambrosio e outras 8 pessoas
HÁ 4 DIAS

Adicione um comentário... Publicar