

Benefícios e Malefícios do Jejum Intermitente

Autor(res)

Gloria Maria Guizzellini
Livya Da Silva Rodrigues
Bianca Ferreira Dos Santos
Rosimeire Da Silva
Samara Santos De Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O Jejum intermitente é um padrão alimentar onde o indivíduo alterna períodos de privação de alimentos e o consumo de alimentos.

O Jejum intermitente vem se destacando devido à alguns possíveis benefícios para a perda de peso.

É importante ressaltar que essa prática não é indicada para todos, também pode ter efeitos colaterais indesejados.

É importante falar com um médico ou nutricionista para determinar se é adequado para você.

Inclusive, ainda se faz necessário mais pesquisas sobre o assunto, pois a alimentação saudável e equilibrada é necessária para a obtenção de nutrientes necessários para a saúde.