Benefícios e Malefícios do Jejum Intermitente

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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.