

Protocolos de Jejum Intermítente para Hipertrofia

Sérgio Yamaguchi

Carb Cycling

- Alto consumo de carboidrato: 3 - 5g de Carboidratos por kg
- Médio consumo de carboidrato: 1 - 3g de Carboidratos por kg
- Baixo consumo de carboidrato: 1g de Carboidrato por kg

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Baixo	Médio	Baixo	Médio	Alto	Baixo	Alto

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio	Baixo	Médio

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Médio	Baixo	Médio	Baixo	Médio	Alto	Alto

Protocolo 1 de Jejum Intermítente para Hipertrofia

JI nos dias de baixo carboidrato

Semana 1

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 2

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M	14/10 - B	M	14/10 - B	M	A	A

JI nos dias de baixo carboidrato

Semana 3

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 4

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
A	16/8 - B	M	16/8 - B	M	A	M

JI nos dias de baixo e médio carboidrato

Semana 5

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
- Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
- Refeição 2: Carboidrato + proteína
- Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 6

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 14/10
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
- Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
- Refeição 2: Carboidrato + proteína
- Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	
14/10 - M	
Terça	
14/10 - B	
Quarta	
14/10 - M	
Quinta	
14/10 - B	
Sexta	
14/10 - M	
Sábado	A
Domingo	A

JI nos dias de baixo e médio carboidrato

Semana 7

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 8

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	
Terça	16/8 - M
Quarta	16/8 - B
Quinta	16/8 - M
Sexta	16/8 - B
Sábado	16/8 - M
Domingo	A

Protocolo 2 de Jejum Intermítente para Hipertrofia

JJ nos dias de baixo carboidrato

Semana 1

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 2

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M	M	16/8 - B	A	M	16/8 - B	M

JI nos dias de baixo e médio carboidrato

Semana 3

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 4

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda
16/8 - M
Terça
16/8 - B
Quarta
16/8 - M
Quinta
16/8 - B
Sexta
16/8 - M
Sábado
A
Domingo
A

JI nos dias de baixo carboidrato

Semana 5

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 6

- 2-3 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
16/8 - B	M	16/8 - B	M	16/8 - B	M	M

JI nos dias de baixo e médio carboidrato

Semana 7

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Semana 8

- 5 dias na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Carboidrato + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	
16/8 - B	
Terça	
16/8 - M	
Quarta	
16/8 - B	
Quinta	
16/8 - M	
Sexta	
16/8 - B	
Sábado	A
Domingo	A

Protocolo 3 de Jejum Intermítente para Hipertrofia

JJ nos dias de baixo carboidrato

Semanas 1 - 2

- 1 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M	M	A	M	M	A	16/8 - B

JJ nos dias de baixo carboidrato

Semanas 3 - 4

- 2 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M	M	M	16/8 - B	M	M	16/8 - B

JJ nos dias de baixo carboidrato

Semanas 5 - 6

- 2 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
16/8 - B	A	16/8 - B	M	M	M	M

JJ nos dias de baixo carboidrato

Semanas 7 - 8

- 1 dia na semana realizando protocolo de jejum 16/8
 - Refeição 1: Proteína + gordura + fibra
 - Refeição 2: Gordura + proteína
 - Refeição 3: Carboidrato + gordura + proteína + fibra

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
M	M	M	A	16/8 - B	M	M