

A U G E T

AMOSTRA GRÁTIS



DOIS TRECHOS DO LIVRO

o capítulo de segurança + o primeiro dia do plano

Amostra — Jejum Sem Dieta

Esta não é uma versão resumida do livro, nem um pedaço solto. São as duas partes que decidem a compra: o capítulo que diz **quem não deveria fazer isso** e o **primeiro dia do plano**, hora a hora.

Leia as duas. Se você achar que não é para você, o livro inteiro também não é — e você economizou os R\$47. Se você se reconhecer na segunda página, o resto já está escrito.

O texto é o mesmo do livro, sem cortes aqui dentro.

Capítulo 10 — Quem não deveria fazer isso

Este capítulo existe porque um método honesto precisa dizer para quem ele não serve.

Se você se encaixa em algum destes casos, este método não é para você, ou precisa de acompanhamento profissional antes de começar.

Não faça

Situação	Por quê
Gravidez	As necessidades nutricionais são outras e não há evidência que sustente jejum nesse período
Amamentação	A demanda energética extra é significativa
Menores de 18 anos	Fase de crescimento e desenvolvimento. Não é indicado
Histórico de transtorno alimentar	Anorexia, bulimia, compulsão alimentar. Estruturas de horário rígido podem reativar padrões restritivos
Abaixo do peso	O método reduz a quantidade que se come sem você perceber. Se o seu peso já está abaixo do saudável, isso trabalha contra você
Transtorno alimentar na família ou relação difícil com comida	Converse com um profissional antes

Uma observação que quase nenhum material faz: o risco não é só para quem já teve transtorno alimentar. Estruturas de horário rígido podem ativar padrões restritivos em quem nunca teve. Por isso a lista de “quando parar”, mais abaixo, vale para todo mundo — não só para quem se encaixou nesta tabela.

Faça apenas com acompanhamento

Situação	Cuidado necessário
Diabetes com medicação	Insulina e alguns medicamentos exigem ajuste. Risco real de hipoglicemia. Fale com seu médico antes
Diabetes tipo 1	Evidência insuficiente. Só com acompanhamento
Medicação que precisa ser tomada com alimento	Alguns remédios exigem estômago cheio. Confira a bula
Idosos	Risco de perda de massa muscular e dificuldade de atingir a proteína necessária em janela curta

Situação	Cuidado necessário
Pressão alta ou restrição de sal	Ignore a recomendação de sal na água do capítulo 8. Converse com quem te acompanha
Pressão baixa ou histórico de tontura	Comece com janela de 10 horas em vez de 8
Quem treina com frequência	Garanta proteína suficiente na janela. Há indício de perda de massa magra e de queda de testosterona
Qualquer condição de saúde em tratamento	Consulte quem te acompanha

O que é normal nos primeiros dias

- Fome em ondas, principalmente no fim da manhã
- Dor de cabeça leve (uma pitada de sal na água costuma ajudar — com a ressalva do capítulo 8)
- Irritação
- Sensação de frio
- Dificuldade para dormir na primeira ou segunda noite

Tudo isso costuma passar entre três e sete dias.

Quando parar e procurar ajuda

Pare se aparecer:

- Tontura forte ou desmaio
- Palpitação
- Fraqueza que não melhora depois da primeira semana
- Sintomas que persistem além de duas semanas
- **Episódios de comer descontrolado ao abrir a janela**
- Ansiedade intensa relacionada ao horário ou à comida
- Pensamentos obsessivos sobre comer ou não comer

Os três últimos merecem atenção especial. Se você percebe que o método deixou de ser uma simplificação e virou uma regra rígida que te angustia, **ele deixou de servir ao propósito**. Procure um profissional.

Um método que te faz mal não é um método bom, por melhores que sejam os resultados na balança.

O plano dos 7 primeiros dias — o dia 1

Primeiro dia, hora a hora. Os sete estão no capítulo 8 do livro.

Horário	O que fazer
Ao acordar	Água. Depois café puro se quiser
Manhã	Rotina normal. Se bater fome, mais água ou café
12h	Abre a janela. Almoce normalmente, sem exagero de compensação
Tarde	Lanche se tiver vontade
Até 20h	Jante normalmente
20h	Fecha a janela
Noite	Água, chá sem açúcar

O que esperar: a manhã costuma ser tranquila. A novidade ajuda.

A U G E T
SELO EDITORIAL

Jejum Sem Dieta

Amostra grátis

auget.life • Suporte: info@auget.life

© 2026 Auget