

# **16ª Jornada de 30 dias De Oração e Jejum**

## **RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS**



## IMPORTANTE

Por se tratar de um exercício espiritual, cada um deve escolher o período/tipo de jejum de acordo com a sua capacidade fisiológica e circunstancial.



## **JEJUM PODE SER:**

**Total** - Restrição de alimentos por tempo determinado

**Parcial** - Retirada de algum alimento específico.

Ex: Refrigerantes, guloseimas, carne etc.



# O JEJUM TOTAL NÃO DEVE SER FEITO POR:

- Gestantes e lactantes;
- Idosos e crianças;
- **Mulheres no período menstrual\***;
- *Pessoas com diabetes;*
- *Doentes cardíacos;*
- *Pessoas com insuficiência Renal;*
- *Consumidores de medicação controlada, ou que exigem alimentos (gastrite, úlceras etc);*
- *Pessoas com atividade física intensa (pedreiros, atletas etc).*



# COMENÇANDO O JEJUM

Serão 30 dias - **Jejum Prolongado!** \*Atenção para o Jejum Intermitente\*

\*Principiantes: Retirar almoço

Alimentação simples e leve:

Retirar industrializados: Sucos prontos, presunto, salsicha, mortadela, comida enlatada, salgadinhos de fritos, salgadinhos de pacote, biscoitos (principalmente os com recheios - doce ou salgado - , refrigerantes etc.



## Sugestões de Alimentos:

Frutas frescas;

Vegetais crus;

Vegetais cozidos;

Carnes cozidas/assadas - (Nunca fritas);

Ovos;

Água;

Chás, água de coco, sucos naturais, água saborizada etc;

Sopas de legumes com carne.

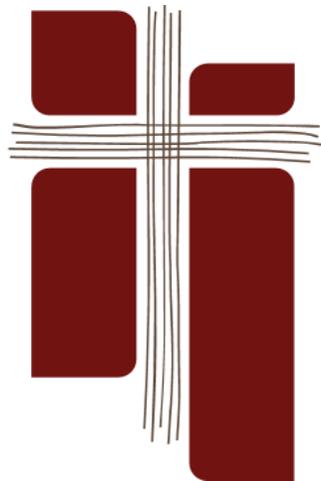


# RECOMENDAÇÕES FINAIS

- ❖ Direção do Espírito Santo;
- ❖ Bom senso.

Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.

[1 Coríntios 10:31](#)



ASSEMBLEIA  
**DE DEUS**

MARCAS DO EVANGELHO