

Elogios a  
**Saudável como uma garota**

*“Se você está cansada de conselhos de saúde genéricos que a deixam frustrada, este livro será como um sopro de ar fresco. Mindy Pelz a ajudará a criar um plano exclusivo para o seu corpo e seus objetivos. Ela combina pesquisas inovadoras, histórias poderosas e um guia claro para uma saúde melhor.”*

— **Jessica Ortner**, autora de *The Tapping Solution*, best-seller do *New York Times*

*“Mindy Pelz é a autoridade do jejum.”*

— **Jesse Itzler**, empresário, autor best-seller do *New York Times*, atleta de resistência e um dos proprietários do Atlanta Hawks

*“Nunca conheci alguém com mais respeito pelo corpo e por sua inteligência inata de cura do que Mindy. Sua reverência pelo corpo é combinada com uma intensa paixão por ajudar as pessoas a aprender a explorá-lo através do jejum, da alimentação e da desintoxicação. Este modo de vida é o futuro para todas as mulheres que quiserem realmente prosperar.”*

— **Danica Patrick**, empresária e ex-pilota de corridas

*“Saudável como uma garota é um livro incrível, que é tanto inspirador quanto informativo. É uma riqueza de conhecimento para qualquer mulher que queira recuperar a saúde. Ler este livro vai deixar você se sentindo motivada e pronta para enfrentar o mundo.”*

— **Megan Ramos**, autora best-seller do *New York Times*, cofundadora e CEO do Fasting Method

*“O jejum é uma ferramenta incrível para longevidade e cura. Com Saudável como uma garota, as mulheres finalmente têm um manual de referência projetado especificamente para suas necessidades hormonais únicas.”*

— **John Gray**, autor de *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vênus*, best-seller do *New York Times*

*“Em seu livro revolucionário Saudável como uma garota, Mindy Pelz fornece um manual muito necessário sobre o jejum especificamente para mulheres.”*

— **Elle Macpherson**, fundadora da Wellco, humanitária, modelo e atriz

*“Em um momento em que todos nós estamos buscando maneiras de melhorar nossa saúde e vitalidade, Mindy Pelz oferece excelentes conselhos.*

*Este livro é sobre jejum, mas também é muito mais do que isso.*

*É sobre a nossa feminilidade, a nossa saúde e as nossas vidas.”*

— **Marianne Williamson**, quatro vezes autora best-seller do *New York Times*

*“Um recurso sobre jejum muito necessário para as mulheres!”*

— **Dra. Sara Gottfried**, autora de *The Hormone Cure*,  
best-seller do *New York Times*

*“O jejum é uma ferramenta incrível para a nossa  
saúde física e mental. Mindy Pelz é a minha referência  
em jejum! Ela ensina mulheres como eu a explorar a nossa  
inteligência inata enquanto cuida dos nossos hormônios.”*

— **Alexandra Elle**, autora de *After the Rain* e *4 passos para a cura emocional*

*“É possível dizer adeus à fome e ao cansaço constantes. Saudável como  
uma garota ensinará quando e quanto jejuar para que seus hormônios  
trabalhem a seu favor, em vez de contra você. Bem-vinda à recuperação do  
seu cérebro e a roupas novas e menores!”*

— **Dave Asprey**, autor de quatro best-sellers do  
*New York Times*, incluindo *Fast This Way*

*“O jejum não funciona da mesma forma para todos.  
Mindy Pelz é uma das principais especialistas nesta área  
do jejum para mulheres, e ela realmente entende como o jejum  
é diferente para homens e mulheres. Se você é mulher e quer tirar o máximo  
proveito do jejum, então este livro é para você.”*

— **Drew Manning**, criador do programa de TV *Fit2Fat2Fit*  
e autor de *Fit2Fat2Fit*, best-seller do *New York Times*

*“O jejum é uma ferramenta de cura muito poderosa. Saudável como  
uma garota, Mindy Pelz faz um excelente trabalho ajudando as mulheres  
a entender como podem usar o jejum para potencializar seus hormônios,  
além de fornecer dicas e estratégias fáceis de seguir e adaptadas  
especificamente para elas.”*

— **Josh Axe**, nutricionista, fundador da Ancient Nutrition e DrAxe.com, autor  
dos best-sellers *Keto Diet*, *The Collagen Diet* e *Ancient Remedies*

*“Impressionante! Não imaginei que Mindy Pelz conseguiria alcançar a mesma genialidade que mostrou em A reconfiguração da menopausa — mas ela se superou. Esta deveria ser uma leitura obrigatória para toda e qualquer mulher no planeta que queira trazer flexibilidade metabólica, vitalidade e longevidade para a sua vida! Repleto de boa ciência, recursos e inspiração, este será um presente permanente.”*

— **Nasha Winters**, especialista naturopata,  
coautora do best-seller *The Metabolic Approach to Cancer*

*“Mindy Pelz escreveu o guia de todos os guias para as mulheres que procuram melhorar a saúde, incorporando o jejum à vida. Mais importante ainda, ela planeja tudo em torno do ciclo menstrual. Como especialista em saúde da mulher e hormônios femininos, não canso de recomendar este livro e seu processo passo a passo!”*

— **Carrie Jones**, especialista naturopata, especialista em  
saúde pública, chefe de Educação Médica, Rupa Health

*“Quando se trata de saúde, não existe uma abordagem única. Isso é especialmente verdadeiro com o jejum. Em Saudável como uma garota, Mindy Pelz faz um ótimo trabalho delineando por que as mulheres devem praticar o jejum de maneira diferente dos homens. Mindy fornece passos práticos respaldados pela ciência sobre como as mulheres, em diferentes fases da vida, podem aplicar estratégias de jejum para equilibrar hormônios, redefinir o metabolismo e perder peso sem ter que se privar. Se você está se perguntando como aplicar o jejum para suas necessidades hormonais únicas, este é o livro certo!”*

— **Ben Azadi**, autor do best-seller *Keto Flex*

*“Cada vez mais, os campos da nutrição e da saúde integrativa estão reconhecendo o poder do jejum de curto e longo prazo nos protocolos de saúde. No entanto, muitas vezes a influência dos padrões hormonais cíclicos no metabolismo e na fisiologia do jejum é negligenciada. Mindy Pelz descreve aqui uma estratégia para otimizar o impacto saudável do jejum em coordenação com seus ciclos hormonais.”*

— **Dr. Zach Bush**, médico (Clínica Médica,  
Endocrinologia e Cuidados Paliativos)

*“Mindy Pelz é uma maravilhosa defensora da saúde feminina, encorajando mulheres, em todas as fases, a abraçar nossa fisiologia e parar de pedir desculpas por nossas necessidades únicas! O jejum é uma das muitas ferramentas que podem nos ajudar a prosperar independentemente do estágio da nossa vida!”*

— **Cynthia Thurlow**, especialista em saúde,  
autora de *Intermittent Fasting Transformation*

*“Uau! Que revigorante! O livro de Mindy Peltz junta histórias de pacientes com pesquisas de nutrição ancestrais sobre a ciência do jejum e os une a passos claros para as mulheres seguirem. Suas palavras verdadeiras são proferidas de modo certo. Pensei comigo mesma: ‘Usarei isso no meu trabalho.’ É uma leitura maravilhosa!”*

— **Dra. Annette Bosworth**, médica, fundadora de Dr. Boz, proprietária da Meaningful Medicine, e autora de *Anyway You Can* e *ketoContinuum*

*“Saudável como uma garota é um guia indispensável para redefinir seus hormônios, envelhecer bem e se sentir fantástica. Mas, ainda mais importante, seguir a orientação de Mindy pode ter um impacto profundo nas gerações futuras, porque o jejum é a desintoxicação definitiva. Presenteie suas filhas e netas com um exemplar, ensine-as a usar este livro e ajude a pôr um fim a esta epidemia de desequilíbrios hormonais, infertilidade e, finalmente, às doenças crônicas das nossas crianças.”*

— **Donna Gates**, especialista em saúde intestinal, autora best-seller internacional e fundadora da *The Body Ecology Diet*

*“Assim como o exercício, o jejum é uma incrível ferramenta de cura gratuita da qual todos podem se beneficiar. O que torna este livro tão único é que agora as mulheres têm um manual de jejum que ajudará a personalizar a alimentação e o jejum de acordo com as necessidades de seus hormônios. Em Saudável como uma garota, Mindy Pelz não apenas torna a ciência do jejum fácil de entender, mas apresenta um novo paradigma de saúde para mulheres e homens melhorarem suas vidas de várias maneiras.”*

— **Tony Horton**, autor best-seller e criador da popular série de exercícios P90X



*Saudável  
como uma  
garota*

**OUTROS LIVROS DE MINDY PELZ**

*A reconfiguração da menopausa: livre-se dos sintomas  
e sinta-se jovem outra vez*

*The Reset Factor: 45 Days to Transforming Your Health  
by Repairing Your Gut*

*The Reset Factor Kitchen: 101 Tasty Recipes to Eat Your Way to  
Wellness, Burn Belly Fat, and Maximize Your Energy*



*Saudável  
como uma  
garota*

O poder do jejum para aumentar sua  
energia e equilibrar seus hormônios

MINDY PELZ

EDITORA  
**ALAÚDE**

Rio de Janeiro, 2024

*Para as mulheres da minha Comunidade Resetter:  
Obrigada por compartilharem suas histórias de cura comigo.*

*Vocês foram ouvidas. Vocês são vistas.*

*Vocês são poderosas além da medida.*

*Juntas chegaremos ao topo.*



*Este livro contém informações gerais e conselhos sobre os potenciais benefícios do jejum. Não se destina a substituir o aconselhamento médico personalizado. Tal como acontece com qualquer novo protocolo de saúde, as práticas recomendadas neste livro só devem ser seguidas após consulta com o seu médico para se certificar de que são adequadas às suas circunstâncias individuais. A autora e o editor renunciam expressamente à responsabilidade por quaisquer efeitos adversos que possam resultar da utilização ou aplicação das informações contidas neste livro.*

# Sumário

<i>Prefácio</i>	xiii
<i>Introdução</i>	xvii
<b>PARTE I. A CIÊNCIA</b>	
<b>Capítulo 1.</b> Não é Sua Culpa	3
<b>Capítulo 2.</b> O Poder Curativo do Jejum	12
<b>Capítulo 3.</b> Mudança Metabólica: A Peça Ausente para a Perda de Peso	37
<b>Capítulo 4.</b> Jejuando como uma Garota	50
<b>PARTE II. A ARTE DO JEJUM INTERMITENTE PARA MULHERES</b>	
<b>Capítulo 5.</b> Construa um Estilo de Vida de Jejum Personalizado	67
<b>Capítulo 6.</b> Alimentos que Ajudamos Seus Hormônios	78
<b>Capítulo 7.</b> O Ciclo do Jejum	101
<b>PARTE III. A RENOVAÇÃO DE 30 DIAS DO JEJUM</b>	
<b>Capítulo 8.</b> A Renovação de 30 dias do Jejum	115
<b>Capítulo 9.</b> Como Quebrar o Jejum	128
<b>Capítulo 10.</b> Estratégias que Facilitam o Jejum	138
<b>Capítulo 11.</b> Receitas	156
<i>Posfácio</i>	242
<i>Apêndice A</i>	245
<i>Apêndice B</i>	247
<i>Apêndice C</i>	253
<i>Notas</i>	261
<i>Bibliografia</i>	266
<i>Índice Geral</i>	270
<i>Agradecimentos</i>	276
<i>Sobre a Autora</i>	279

# Prefácio

Quando se trata da história dos meus hormônios, nem sei por onde começar. Entrei na puberdade aos 10 anos de idade e aos 13 anos já estava na estrada, em turnê. Todo mês, eu sentia dores consideráveis, tinha sangramento intenso e muita inflamação. Todas as partes do meu corpo inchavam — incluindo minhas cordas vocais —, o que resultou em muitas idas ao hospital e shows cancelados. Por volta dos 20 e poucos anos, por recomendação do meu ginecologista, comecei um regime de anticoncepcionais contínuos. Em vez de pausar o uso da pílula uma vez por mês, como de costume, eu iniciava outra cartela imediatamente. Ficar sem menstruar significava nenhuma inflamação e nenhum show cancelado. Parecia uma boa ideia na época.

Então, um dia, após quase duas décadas de supressão dos meus ciclos naturais, meu corpo decidiu que queria voltar ao seu ritmo cíclico. Até aquele momento, eu já tinha vivido um grande crescimento espiritual, o que me permitiu ouvir a minha intuição e meus ovários. Eles me disseram que era hora de enfrentar o que quer que eu estivesse evitando todos esses anos e permitir que meu corpo expressasse o que precisava expressar. Curiosamente, meu corpo decidiu isso em dezembro de 2019, apenas três meses antes de todos nós nos recolhermos em casa por causa da pandemia. O que me preocupava todos aqueles anos — perder meu sustento — estava prestes a acontecer, mas não da maneira que eu imaginava. Gosto de pensar que meu corpo e minha alma estavam *tão* em sintonia com o que estava por vir que sabiam que, se eu assim escolhesse, poderia voltar para o lar, para mim mesma... uma volta para casa em todos os sentidos.

Desde que permiti que meu corpo voltasse ao seu ciclo natural, a jornada de retorno aos meus ritmos instintivos pareceu, às vezes, como arrancar dentes sem anestesia, mas foi necessário para descobrir a expressão mais completa do meu poder feminino, a expressão mais completa da minha voz.

Você poderia pensar que, como uma mulher que teve música correndo pelas veias desde que nasci, fluxo e ritmo viriam facilmente para mim. Mas, para acompanhar o sistema patriarcal de produção e realização constantes, perdi o contato com o ritmo mais importante de todos... o ritmo natural inato do meu corpo. Eu arriscaria dizer que quase todas nós perdemos, e nossos corpos e almas sussurram, ou talvez até gritem, para voltarmos para casa. E para algumas de nós, assim como eu, o regresso à casa é um pouco menos um regresso e mais como um aterrissar no centro do meu eu verdadeiro pela primeira vez.

Um dia, eu estava dirigindo pela Rodovia 101 no sul da Califórnia, escutando um podcast no qual ouvi Mindy Pelz em um painel com outros três médicos discutindo saúde e bem-estar nos tempos traiçoeiros em que vivemos atualmente. Algo sobre a energia dela me chamou a atenção. Ela era apaixonada, sábia, engraçada, centrada no coração e parecia genuinamente acolhedora. Então, minha voz interior sussurrou: “você precisa conhecê-la”, mas naquele momento eu não sabia por quê.

Em vez disso, peguei o livro dela, *A reconfiguração da menopausa*. Como uma mulher de 40 anos entrando ou talvez já na perimenopausa, eu tinha começado — relutantemente, devo acrescentar — a pensar mais e mais na transição de deusa da fertilidade para, bem, aquela parte da vida que todo mundo diz que será péssima. Aquele período em que você surta com todos, tem ondas de calor e começa a perder a cabeça. Eu não queria que meus 40 anos fossem assim, mas como evitar se foi isso que me ensinaram como sendo a experiência de quase todas as mulheres?

Como “celebridade”, admito que houve muitas vezes em que a “experiência típica” não se aplicou à minha vida (especialmente ao tentar fazer uma reserva em um restaurante badalado), mas não há como contornar a humanidade do envelhecimento e as inevitáveis mudanças que acontecem em nossos corpos femininos.

Sempre cuidei do meu corpo, mas nos últimos anos notei minha energia diminuindo. Lutei contra a névoa mental, vi-me procurando palavras ao tentar me comunicar e esquecia por que entrei em uma sala. Também lutei contra ansiedade e depressão severas na última década, o que me levou a um caminho de medicamentos, juntamente com a atenção plena e qualquer tratamento alternativo disponível para mim. Ainda assim, senti como se estivesse andando em círculos em volta da raiz dos meus problemas de saúde sem qualquer solução clara, e as informações que absorvi do livro de Mindy confirmaram minhas suspeitas.

Tive a sorte de trabalhar pessoalmente com Mindy Pelz, e o que ela me ensinou durante inúmeras horas é exatamente o que você aprenderá nas páginas a seguir. São lições que, acredito, deveriam ser ensinadas às mulheres desde o momento em que atingimos a puberdade, mas não é o que acontece. É hora de sermos gentis conosco mesmas e emponderar nossos corações e mentes com o conhecimento que nos permite não estar mais à mercê de nada nem de ninguém fora de nós mesmas quando se trata de nossa saúde.

Se você está se perguntando no que está se metendo ao ler este livro, é isso: você está prestes a descobrir o poder de cura da sua magnífica forma feminina. Você está prestes a aprender todas as ferramentas necessárias para

ativar seu poder de cura, alegria e criação a partir do lugar mais primitivo e instintivo — seu próprio corpo e alma.

Até conhecer Mindy, não sei se realmente acreditava no poder de cura do meu próprio corpo. Mas agora eu acredito. Quaisquer que sejam os desafios que você enfrente, saiba que a cura é possível. Não acontece da noite para o dia. É preciso se educar — o que você está corajosamente fazendo agora — com amor, respeito e dedicação às necessidades únicas do seu corpo, mas eu acredito em você e sei, sem dúvida, que Mindy também acredita.

Não sei quanto a você, porém, quando eu era criança, diziam-me repetidamente as seguintes frases: “não corra como uma garota”, “não jogue como uma garota” e “você bate como uma garota”. Era como se ser uma garota ou fazer qualquer coisa “como uma garota” fosse ruim ou errado. Eu gostaria que aquela garotinha soubesse que ser uma garota é um enorme superpoder! Na verdade, a mulher que ela se tornou certamente sabe!

Essa mulher sabe que sua feminilidade é sagrada, pode exercer magia e ajudá-la a se curar. Pode até ajudar a curar o mundo ao seu redor. Minha prece é que todas as mulheres que lerem este livro saibam que fazer as coisas “como uma garota” — especialmente aprender os meios de nutrir nossa natureza primordial — é o caminho para a liberdade e a forma como nós, como mulheres, começaremos a ajudar a instaurar o céu na terra.

— LeAnn Rimes

Cantora e compositora vencedora do Grammy  
Curiosa, oradora da verdade, mística e extraordinária em geral.  
2022



## Mulher,

*há um grande poder na sua natureza cíclica,  
pois nós somos a própria natureza. Nós, como a natureza,  
criamos a vida e vivemos pelos ritmos naturais.  
O animal afável que é a sua verdadeira natureza  
sabe disso no nível mais profundo.*

## Mulher,

*nosso trabalho é recordar, despir as camadas de  
condicionamento social e interferência, a imagem da  
“boa menina”, e voltar para casa, para as nossas texturas e  
ritmos mais naturais. Cada alegria orgástica,  
cada grito primitivo, cada instinto visceral, cada tristeza  
profunda e lamento, cada momento de rendição ao  
descanso, o desprendimento do antigo, cada gota de  
nosso poder criativo deve ser permitida,  
honrada e novamente tornada sagrada.*

## Mulher,

*você é sagrada. Não apenas em sua luz mais brilhante,  
mas também em sua escuridão. Seu maior poder  
está em fluir com o seu ritmo e abandonar a luta contra  
a natureza, a sua natureza. Porque, no final, a Mãe  
Natureza sempre vence. A nossa escolha reside em se  
vamos ou não ajudar em seu desabrochar.*

# Introdução

Nunca estivemos tão necessitados de um novo paradigma para a saúde. Nas últimas décadas, condições crônicas como Alzheimer, câncer, diabetes, infertilidade, doenças cardiovasculares, doenças autoimunes, transtornos do humor e até mesmo dor crônica dispararam. Talvez o aspecto mais desanimador dessa ascensão seja que muitos desses diagnósticos estão sendo atribuídos às mulheres. No entanto, elas continuam recebendo uma solução única que raramente leva em consideração suas necessidades hormonais, fazendo com que sintam que não são ouvidas, ficando sem respostas e, acima de tudo, ainda doentes.

Conheço muito bem esse cenário porque fui uma dessas mulheres. Aos 19 anos, fui dominada por um cansaço implacável — um cansaço que tornou impossível realizar até mesmo as tarefas mais simples do dia a dia. Em uma idade em que a maioria está pensando em qual carreira seguir, eu lutava para encontrar energia para sair da cama. À procura de respostas, vi-me sentada no consultório de um dos melhores médicos do mundo, que me diagnosticou com síndrome de fadiga crônica, uma condição sem cura conhecida. Ele me disse que levaria anos para eu me recuperar dessa condição tão debilitante, e então me instruiu a abandonar os estudos, tomar medicamentos experimentais e esperar que meu corpo se curasse. Naquela época, eu era uma atleta bolsista, com treinadores me pressionando para voltar à quadra de tênis; eu não tinha tempo a perder.

Todas nós temos momentos que olhamos para trás e percebemos que, em um instante, nossas vidas mudaram para sempre. Aquele dia no consultório médico foi um desses momentos. Tal como as milhões de mulheres que recebem prognósticos desalentadores dos seus médicos, ouvi com descrença. Contudo, uma voz dentro de mim continuava me dizendo que havia outra maneira. Como meu corpo poderia estar se deteriorando aos 20 anos? Se o melhor médico em fadiga crônica não podia me ajudar, como eu encontraria uma saída? Esse momento sombrio me ensinou uma lição importante que aplico na minha prática hoje: quando sua saúde se deteriora, basta ter uma única pessoa que acredite em você e lhe dê esperança. Por sorte, naquele dia, essa pessoa foi a minha mãe. Frustrada com o conselho do médico, ela me tirou dali imediatamente e me levou para um médico holístico. Era 1989 e, naquela época, era quase impossível encontrar um médico com uma abordagem mais natural. Sua primeira recomendação? Mudar a minha dieta. Ele me explicou que nem todos os alimentos são iguais: alguns fortalecem sua