

Checklist

Checklist: Como Jejuar

- Propósito claro: escreva em poucas linhas por que você está jejuando.
- Tipo de jejum: (parcial / normal / total) — escolha e anote datas e horários.
- Saúde: consulte médico se usa medicação, é grávida, amamenta ou tem condição crônica.
- Hidratação planejada: saiba quanto e quando beber água.
- Contato de apoio: pessoa que sabe do jejum e pode ajudar em caso de necessidade.
- Rotina devocional: escolha horários para leitura e oração.

Observação: interrompa o jejum se houver sintomas preocupantes e procure ajuda médica quando necessário.