

Checklist: Jejum de Propósito

Checklist: Jejum de Propósito

- Definir propósito: Escreva em poucas linhas o foco do jejum.
- Escolher tipo: (parcial / normal / total) — anote datas e horários.
- Preparação física: reduzir café/açúcar 1–2 dias antes, planejar hidratação.
- Planejar devocionais: horários para leitura, oração e journaling.
- Selecionar versículos: anote 2–4 versículos relacionados ao propósito.
- Cuidar do pós-jejum: planejar refeições leves para o encerramento.
- Contato de apoio: pessoa para avisar em caso de necessidade (nome/tel).

Notas: Anote percepções, versículos, respostas ou próximos passos.

Observação: se você usa medicação, está grávida ou tem condições de saúde, consulte um profissional antes de iniciar.