

# **Intervallfasten Kochbuch für Berufstätige:**

**400 leckere Rezepte für gesundes  
Abnehmen mit 16:8 oder 5:2 Methode  
inklusive Nährwertangaben - effektiv,  
nachhaltig und schnell  
(Intermittierendes Fasten)**

**Reproduktion, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche  
Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige  
Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht  
gestattet.**

**Copyright © 2024 - Healthy Food Lounge**

**Alle Rechte vorbehalten.**





# Inhaltsverzeichnis

Intervallfasten: Auf dem Weg zu einem gesünderen Ich	19
Fasten - Eine Zeitreise durch alte Traditionen	21
Was ist Intervallfasten und wie funktioniert es?	23
Multitalent Intervallfasten - Von Gewichtsverlust bis zu gesundheitlichen Vorteilen	25
Erfolgreich Abnehmen mit Intervallfasten: Gesund, Effektiv und Nachhaltig	26
Gesundheitsvorsorge durch Intervallfasten - Effektiv gegen Alzheimer, Diabetes und Krebs	29
Intervallfasten: Wohlfühleffekt, Energiegewinn und Selbstoptimierung	32
Intervallfasten flexibel gestalten: Entdecke die vielfältigen Methoden für deinen Lebensstil	34
Dein Schlüssel zu Leichtigkeit: 16:8-Fasten, die Trendmethode in Deutschland	35
Flexibles Fasten: Dein Weg zum 5:2-Verhältnis für mehr Balance	36
Entdecke die Vielfalt: Alternativen im Intervallfasten	37
Intervallfasten im Blick: Was du beachten solltest	39
Intervallfasten leicht gemacht: Eine gute Planung als Schlüssel zum Erfolg	41
Gesunde Ernährung beim Intervallfasten: Dein Schlüssel zum Wohlbefinden	43
Trinke dich fit: Die Bedeutung von Flüssigkeitszufuhr beim Intervallfasten	45
Dein Rhythmus, deine Regeln: Wie du Intervallfasten an deinen Tagesablauf anpasst	47
Frühstart: Dein vitaler Start in den Tag beim Intervallfasten	49
Genussvolle Ablenkung: Deine Strategien für ein müheloses Intervallfasten	50
Gemeinsam stark: Dein Erfolg durch Unterstützung im Intervallfasten	52
Schlaf dich fit – Der Schlüssel zu erfolgreichen Fastenzeiten	54
Unerwünschte Effekte beim Intervallfasten - Strategien für eine gelungene Anpassung!	56
Gesundheitscheck vor dem Intervallfasten: Konsultiere deinen Arzt für einen sicheren Start	58

Freiheit ohne Zeitlimit: Intervallfasten nach eigenem Rhythmus	60
Abschlusswort: Auf zu neuen Horizonten des Wohlbefindens!	61
Smoothies & Drinks	63
Grapefruit-Drink	63
Karotten-Buttermilch-Drink	63
Primavera	64
Apfelmix	64
Kiwi-Orangen-Cooler	65
Frühstückstrunk	66
Vitamindrink	66
Joghurt-Himbeer-Shake	67
Schokoladen-Orangen-Milch	67
Sommer-Bowle	68
Milch-Frucht-Mix	69
Mona Lisa	69
Cardinal	70
Jogger	70
Himbeer-Shake	71
Blauer Engel	71
Suppen	73
Aromatische Chinasuppe	73
Badische Grünkernsuppe	74
Blumenkohlsuppe	75
Broccolicremesuppe	75
Broccoli-Cremesuppe	76
Cremesuppe mit Lachs	77
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten	78
Kräutersuppe mit Hähnchenfilet	79
Exotische Spitzkohlsuppe	80
Tomatensuppe	81
Feine Karottencremesuppe	82
Gemüsesuppe mit Käse	82
Gemüsesuppe	83
Herzhafte Aprikosensuppe	84

Grünkern-Radieschen-Suppe	85
Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf	86
Hühnersuppe mit Bananenblüten	87
Mediterrane Gemüsesuppe	88
Kalte Gemüsesuppe	89
Kartoffelsuppe	90
Kräuter-Schaumsüppchen	91
Leichte Kohlsuppe	92
Minestrone	93
Scharfe Kartoffelsuppe	94
Misosuppe mit Tofu	95
Pikante, kalte Gemüsesuppe	96
Spargelsuppe mit Tofuklößchen	97
Suppe mit rote Beete	98
<b>Obst</b>	<b>101</b>
Ananas-Rose auf Kiwi-Coulis	101
Chinesischer Obstsalat	101
Apfelmus aus der Mikrowelle	102
Papaya-Schiffchen mit Parmaschinken	103
Zwetschgen-Feigen-Röster	103
Obstsalat mit Karambole und Orangenlikör-Sahne	104
Obstsalat mit Vanillequark und Mandeln	105
Obstsalat mit Pistazienkernen und Ahornsirup	106
Buttermilch-Waffeln mit Obstsalat und Zitronenjoghurt	107
Obstcocktail mit Mascarpone-Schoko-Schaum	109
Winterlicher Obstsalat mit Kokos-Joghurt-Sahne	110
Crêpes mit Obstsalat und Schokosoße	111
Obstsalat mit Stracciatella-Mascarpone-Creme	112
Obstsalat mit Vanille-Mascarpone-Creme	113
Waffeln mit Obstsalat und Schokosoße	114
Aprikosen-Salat mit Haferflocken-Krokant und Limetten-Joghurt	115
Gefüllte Babyananas mit Melone, Johannisbeeren und Kiwi	116
Tropischer Obstsalat mit Kokos-Joghurt	117
Bunter Obstsalat mit Holunder-Joghurt	119

Exotischer Obstsalat mit Piña-Colada-Granita	119
Orangen-Bulgur mit Obstsalat	121
Cremiger Joghurt-Reis mit Obstsalat	122
Dickmilch-Mandel-Creme mit Obstsalat	123
Quinoa-Quark-Auflauf mit Obstsalat	124
Kokos-Milchreis mit Obstsalat	126
<b>Pilze</b>	<b>128</b>
Champignon-Salat	128
Champignon-Toast	128
Rösti mit Champignons	129
Karamellisierte Champignons	130
Käse-Pilz-Aufstrich	131
Pfifferlinge mit Käsekruste	132
Pilze mariniert	133
Shiitake-Pilze in Thymianöl	133
<b>Eier</b>	<b>135</b>
Baked Egg Surprise	135
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße	135
Eierstich	136
Gefüllte Eier	137
Eier-Pilz-Pfanne	138
Kräuter-Omelette	139
Omeletts aus Sprossen	140
Spiegeleier überbacken	140
Verlorene Eier	141
<b>Gemüse &amp; Salate</b>	<b>143</b>
Ananas-Weißkohl-Gemüse	143
Äpfel im Zwiebelbeet	144
Apfelrotkohl	144
Artischocken gebraten	145
Auberginen indische Art	146
Auberginencurry-Indische Art	147
Auberginen-Sesam-Paste	148
Avocado-Salat	149

Baked Beans (gebackene Bohnen)	150
Ofen-Kartoffeln	151
Blumenkohlrohkost	152
Bohnen mit Tomaten und Salbei	153
Bohnensalat mit Rucola	153
Bundmöhren mit Buttermandeln	155
Bunter Gemüsesalat	155
Bunter Gemüse-Salat	156
Buntes Frühlingsgemüse	157
Feldsalat mit Löwenzahn	158
Caldo Verde (Grüne portugiesische Brühe)	159
Chicoree in Avocadocreme	160
Chicoreesalat mit Champignons	160
Auberginen mit Schafskäse	161
Chili vegetarisch	162
Gurkensalat mit Krabben	163
Chinesischer Frühlingsalat	164
Einfaches Salatdressing	165
Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt	166
Eierkuchenrollen mit Spinat	166
Folienkartoffeln mit Dipp	167
Kartoffelgulasch	168
Eierrollen mit Gemüsefüllung	169
Französisches Erbsengemüse	171
Frittiertes Gemüse im Teigmantel	172
Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp	173
Gurken in Schinken gebraten	174
Frühlingsalat	175
Gemischter Salatteller	176
Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck	176
Würziger Gurkendrink	177
Geformte Kichererbsen	178
Gefüllte Kirschtomaten	179
Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce	180



Zwiebeln in der Folie	181
Gegrillte Gemüse-Spieße	182
Kanarische Salzkartoffeln	183
Gegrilltes Gemüse	184
Kartoffel-Kräuter-Dressing	185
Gelber Blumenkohl	185
Gemüsecurry mit Bananen	186
Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat	187
Gemüseröllchen gegrillt	189
Gemüse-Spieße	190
Geschichtete Gemüseterrine	190
Honigmöhren	192
Griechischer Bauernsalat	192
Kartoffeln Columbine	193
Grüne Bohnen in Specksoße	194
Gurken in Kerbelsahne	195
Gurkengemüse (Mikrowelle)	196
Gurken-Käsetaler	197
Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella)	198
Italienischer Salat	199
Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Ei	200
Karottengemüse	201
Kartoffel-Plätzchen Delhi	201
Kartoffel-Raita	202
Kaviar-Kartoffeln	202
Kefir-Gemüse-Kaltschale	203
Maisbrot	204
Knackiger Gartensalat	205
Kohlrabiaufstrich	206
Krautgulasch	207
Tomatensalat	208
Kürbis-Prinzesskartoffeln	209
Rettich-Möhren-Salat (indisch)	210
Linsen mit Knoblauch und Minze	210

Mangold mit schwarzen Augenbohnen	211
Mangoldröllchen	212
Marinierte Zucchini	214
Möhrenaufstrich	214
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos	215
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée	216
Orientalischer Gemüsetopf	217
Oven Fried Potatoes	218
Panierte Frühlingszwiebeln	219
Pettycoat-Salat	220
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu	221
Pikanter Kartoffelsalat	221
Radicchio mit Orangen und Ziegenkäse gebacken	222
Ratatouille	223
Rettichgemüse	224
Römischer Salat mit Gorgonzola	225
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne	226
Sauerkrautsalat	227
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse	228
Zucchini mit Rucola-Soße	229
Rote Bete-Spieße	230
Rosenkohl mit Specksoße	231
Rotkohlröllchen mit Putenfüllung	232
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch)	233
Schaales Dibbelabbes (saarländ. Kartoffelgericht)	234
Salatviertel mit Radieschen	235
Sauerkraut mit Hummerkrabben	236
Scharfe Bohnenpaste	237
Schmandkartoffeln	238
Schnippelbohnen	238
Sellerie-Gemüse mit Möhren	239
Sommerlicher Gemüseintopf	240
Spargel mit Schinken	241
Spargelaspik	242

Zucchini mit Rucola-Soße	243
Spargelgemüse mit Zuckerschoten	243
Spinatreis	245
Spargelsalat mit Krevetten	245
Spinat mit Möhren	246
Spinat mit Pinienkernen	247
Zwiebeln geschmort	248
Sprossengemüse mit Paprikaschoten	249
Staudensellerie Salat	250
Süß-sauer eingelegte Gurken	251
Gemüsepfanne	252
Tofuküchlein mit Gemüse	252
Weißkrautsalat mit Ingwer	253
Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark	254
Zucchini vegetarisch gefüllt	255
Tomaten-Kohlrabi-Salat	256
Tomaten-Oliven-Soße	257
Tomatenragout	258
Tomatensalat mit Bulgur	258
Überbackener Brokkoli	260
Wachteleier auf Endiviensalat	261
Weißkohlsalat	261
<b>Geflügel</b>	<b>263</b>
Brotzeitpfanne	263
Mecklenburger Landbrot mit geräucherter Gänsebrust	264
Gans mit Pilzfüllung	265
Geflügelsalat California Dreaming	266
Hähnchen-Soufflé	267
Hähnchen-Tomaten-Spieße	268
Putensandwich	269
Wachteleier auf Endiviensalat	270
<b>Fleisch</b>	<b>272</b>
Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art	272
Tatar mit Pesto	272

Geschmorte Lammkeule	273
Rinderrouladen Babuschka	274
Geschnetzeltes süßsauer	275
Szegediner Gulasch	276
Gulasch mit Eierschwammerln	277
Hackfleisch-Brötchen überbacken	278
Italienisch-griechisches Hack-Blech	279
Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten	280
Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art	281
Kalbsschnitzel en papillote	283
Kalbsschnitzel	284
Orangen-Roastbeef zum Buffet	284
Schweinebauch mit Joghurtsoße	285
Roastbeefstreifen in Kerbelgelee	286
Fisch & Meeresfrüchte	288
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten	288
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse	289
Fish Nuggets	290
Forelle gefüllt	291
Forellentatar auf Toast	291
Muschelsoße	292
Frittierte Heringe	293
Fischcreme	294
Garnelen-Barbecue	295
Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse	296
Knäcke nach Hafenmeister Art	297
Jakobsmuscheln mit Butter	297
Thunfisch-Dipp	298
Kabeljau indisch	299
Krabben-Cocktail	300
Lachsrollchen	301
Pasta de Sardinhas (portugiesisch)	301
Muffins mit Räucherlachs	302
Muschel-Cocktail	303

Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße	304
Sahne-Matjes	305
Schollenfilets im Gemüsebett	306
Seljodki (Heringe)	307
Seelachs-Filet mit Tomatengemüse	308
Seeteufelspießchen	309
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel	310
Steinbutt gekocht	311
Sushi mit Forellenkaviar	312
Süßsaurer Fisch	313
Thunfisch-Röllchen	313
Thunfisch-Spieße	314
Desserts & Kuchen	316
Aachener Printen	316
Buttertrüffel	317
Apfel-Birnen-Strudel	317
Apfel-Blätterteig-Taler	319
Apfeldatschi vom Blech	320
Apfel-Kirsch-Mohn-Bleckkuchen	321
Grieß-Quark-Kuchen	322
Apfelkuchen Elsässer Art	323
Schoko-Crossies	324
Apfeltaschen	324
Fastnackküchlein	326
Schokoladen-Lebkuchen	326
Edelkastanienplätzchen	328
Gewürzkuchen	329
Gedeckte Apfeltorte	330
Himbeertorte	331
Hollerküchle	332
Käsekuchen	333
Waffeln	334
Kirsch-Vanille-Kuchen	335
Kokos Plätzchen	336

Mandelmakrönchen	337
Marmorkuchen	337
Maronentorte Castagnaccio	338
Müsli-Plätzchen	339
Nussplätzchen	340
Chnöiblätze (Fastnackküchlein)	341
Obsttörtchen	342
Marzipankartoffeln	343
Quark-Mandel-Stollen	344
Teepralinen	345
Saftiger Orangenkuchen	346
Schmalz-Plätzchen	347
Schokoplätzchen	348
Spekulatius	349
Windbeutel mit Mocca-Sahne	350
Zitronenherzen	351
Joghurt-Torte	353
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet	354
Beerenfrüchteeis	355
Bratapfel	355
Brombeer-Orangen-Sauce	356
Brombeersorbet	357
Zitruscocktail	357
Buttermilch-Erdbeer-Mousse	358
Gepfefferte Melone	359
Crêpes Soufflé	360
Crêpes (Grundrezept)	361
Dörrobst-Spieße	362
Eclairs mit Himbeerquark (Liebesknochen)	362
Erdbeer-Rhabarber-Grütze	363
Erdbeerschaum	364
Feine Tofucreme	365
Früchte-Joghurt	366
Früchtekorb mit Kokos-Joghurt-Sauce	366
Gefüllte Birnen	367

Gefüllte Orangen	368
Grapefruit-Sorbet	369
Grapefruit-Spieße	370
Herbstlicher Obstsalat	370
Joghurt mit Stachelbeeren und Kiwi	371
Leichtes Erdbeerdessert	372
Marillendessert	372
Marmoriertes Eis	373
Melonensalat mit Amaretto-Sahne	374
Nachkriegsschuhsohlen	375
Obstsalat mit Beeren der Saison	376
Orange-Ananas-Fruchteis	376
Orangencreme mit Nüssen	377
Parfait Café mit marinierten Feigen	378
Pikanter Erdbeersalat	379
Pumpernickel-Eis mit Preiselbeeren	380
Rote Grütze aus Dänemark	381
Orangencreme mit Walnüssen	382
Schaumomelette mit Pistazien-Eis und Erdbeersoße	383
Zimtparfait	384
Vanillequark mit Obstsalat	384
Zabaione	386
Zitrusquark	386
Selbstgemachtes, erfrischendes Aroma-Wasser mit Früchten und Kräutern	388
Was ist erfrischendes und gesundes Vitamin-Wasser?	389
Die Wirkung von Elektrolyten auf deinen Organismus	391
Warum ist Wasser für deinen Stoffwechsel so wichtig?	393
Erfrischendes Aroma-Wasser mit Früchten: Trink dich gesund und erlebe puren Geschmack!	396
Erfrischung pur: Leckerer Vitamin-Wasser aus einer Vielzahl von Obstsorten	396
Welche Gesundheitsvorteile haben diese Obstsorten im Aroma-Wasser?	398

Die Ananas - Dein exotischer Vitaminlieferant	398
Äpfel - Gesundheit im Knuspertrend	398
Beeren - Die schlanken Vitaminbomben	399
Granatäpfel - Die vielseitige Heilfrucht	399
Die Grapefruit - Bitter und Gesund	399
Kirschen - Die fruchtigen Gesundheitsbooster	400
Kiwi - Die exotische Vitaminbombe	400
Mango - Die süße Tropenfrucht mit vielen Vorzügen	400
Melonen - Saftige Wasserspender für dein Vitamin-Wasser	401
Orangen - Die vielseitigen Vitaminbomben	401
Weintrauben - Kleine Früchte mit großer Wirkung	402
Zitronen - Die Allzweckwaffe in der Küche und für die Gesundheit	402
<b>Erfrischendes Aroma-Wasser mit Kräutern: Trink dich gesund und erlebe puren Geschmack!</b>	<b>404</b>
Erfrischung pur: Leckerer Vitamin-Wasser aus einer Vielzahl von Kräutern	404
Welche Gesundheitsvorteile haben diese Kräuter im Aroma-Wasser?	405
Basilikum - Balsam für Körper und Geist	405
Dill - Die Kraft des Dills	406
Fenchel: Ein vielseitiges Gemüse mit Superkräften	406
Lavendel: Mehr als nur ein Duftspender	406
Melisse: Das Kraut für Entspannung und Verdauung	407
Minze: Die erfrischende Allzweckwaffe	407
Rosmarin: Mehr als nur ein Gewürz	407
Salbei: Mehr als ein Gewürz für Pasta	408
Thymian: Mehr als nur ein Gewürz für die Küche	408
Blumen im Vitamin-Wasser: Ein Augenschmaus mit gesundheitlichem Nutzen	408
<b>Detox Rezepte zum Abnehmen - Trink dich gesund und erlebe puren Geschmack!</b>	<b>410</b>
Warum Detox wichtig ist und wie es funktioniert	410
Wie starte ich meine Detox-Phase?	412
Welche Gesundheitsvorteile haben diese Zutaten im Detox-Wasser?	415
Ingwer - Die Powerknolle für dein gesundes Vitamin-Wasser	415
Zimt - Das Gewürz mit vielseitiger Heilkraft für dein Vitamin-Wasser	416



Cayennepfeffer - Die faszinierenden Wirkungen eines scharfen Gewürzes	416
Gesund und fit durch Detox: Dein Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden	417
Vitaminreiches Wasser für Sportler: Die Relevanz von Vitaminen und Nährstoffen im Sportleralltag	419
Vitamin B für Sportler: Die Energiequelle für Körper und Geist	419
Vitamin C: Die Geheimwaffe für Sportler und ihre Abwehrkräfte	420
Vitamin D für Sportler: Das Sonnenvitamin für Energie und Gesundheit	421
Vitamin E für Sportler: Der Schutzschild für Zellen und Leistung	421
Vitamin K für Sportler: Der unsichtbare Wächter unserer Gesundheit	422
Vitamine und Mineralstoffe im Sport: Ein Blick auf den erhöhten Bedarf und mögliche Mangelerscheinungen	422
Kalium für Sportler: Das Energie-Mineral für Sportler und Läufer	424
Magnesium für Sportler: Ein Schlüsselineral für deine Sportleistung	424
Die Rolle von Natrium für Sportler: Flüssigkeitsregulation und Leistung	425
Gesunde Trinkgewohnheiten für dein Wohlbefinden	427
Warum richtiges Trinkverhalten so wichtig ist	427
Die richtigen Trinkgewohnheiten entwickeln	427
Die richtige Menge Wasser trinken	428
Wasser beim Sport	428
Wasser: Dein unsichtbarer Begleiter zu Gesundheit und Wohlbefinden	429



## **Intervallfasten: Auf dem Weg zu einem gesünderen Ich**

Fasten ist nicht nur eine jahrhundertealte Tradition – es ist eine Reise zu unseren Ursprüngen, motiviert durch Gesundheit, Glaube oder schlichtweg die Herausforderung, sich in einer Welt des Überflusses bewusst zu ernähren. In dieser faszinierenden Reise durch die Welt des Fastens gewinnt eine Methode zunehmend an Popularität: das Intervallfasten.

Diese moderne Herangehensweise an das Fasten hat sich als effektive Methode zum Abnehmen und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit etabliert. In einer Zeit, in der unser Essverhalten von ständiger Verfügbarkeit geprägt ist, kehrt das Intervallfasten zu den natürlichen Rhythmen zurück, die unser Körper seit jeher kennt: längere Pausen ohne Nahrungsaufnahme.

Früher war das Mittagessen keine fixe Größe um 12 Uhr, und ständige Snacks waren undenkbar. Heute hingegen haben wir zu jeder Tages- und Nachtzeit die Versuchung eines Snacks, eines Milchkaffees oder einer Limonade – sprich, Kalorien sind stets greifbar. Dieses Überangebot führt oft dazu, dass wir essen, obwohl wir keinen echten Hunger verspüren. Unser Körper, insbesondere das Verdauungssystem, kommt dabei kaum zur Ruhe.

Das Intervallfasten führt uns zurück zu einer natürlicheren Ernährungsweise, weniger als Diät, sondern vielmehr als langfristige Ernährungsmethode betrachtet. Selbst prominente Persönlichkeiten wie Dr. Eckart von Hirschhausen schwören auf diese Methode, um Gewicht zu verlieren – daher der Beiname "Hirschhausen-Diät".

Im Gegensatz zum Heilfasten, das oft längere Essenspausen erfordert, beschränkt sich das Intervallfasten auf wenige Tage oder Stunden pro Woche. So wirst du nicht dazu gezwungen, über Tage oder Wochen auf Essen oder deinen geliebten Milchkaffee zu verzichten.

In den kommenden Abschnitten dieses Buches werde ich dir

die Welt des intermittierenden Fastens näherbringen. Wir werden die Methodik erkunden, die bekannten Strategien vorstellen und schließlich die gesundheitlichen Vorteile ausführlich erläutern. Es gibt sicherlich einige Feinheiten zu beachten, aber in der Regel ist das Intervallfasten recht einfach in den Alltag zu integrieren. Das Buch bietet keinen endgültigen Abschluss, sondern teilt Erfahrungen und gewährt dir einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Varianten und Effekte des Intervallfastens. Nimm dir Zeit, informiere dich und entwickle einen soliden Plan, bevor du mit dem Fasten beginnst.

An dieser Stelle möchte ich auf einen wichtigen Aspekt hinweisen – das Mindset. Egal welchen Weg du wählst, um Gewicht zu verlieren, die richtige Einstellung ist entscheidend. Abnehmen ist größtenteils Kopfsache. Ohne ausreichenden Durchhaltewillen wird jede Ernährungsform oder Diät herausfordernd. Disziplin ist der Schlüssel. Oftmals beobachte ich, dass bestimmte Umstände und innere Blockaden Menschen daran hindern, ihr Wunschgewicht zu erreichen. Gemeinsam werden wir uns auch diesem Aspekt widmen.

Freue dich auf die aufregende Reise zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Leben!