

INHALT

Intervallfasten – neuer Trend oder wirkliche Wunderwaffe im Kampf gegen die Pfunde?	1
Was ist Intervallfasten?	4
Abnehmen, gesund entschlacken und dabei nicht zu huntern, das ist das Ziel und das Konzept eines Intervall-Fasten-Programms.....	4
Wie funktioniert Intervallfasten, welche Methoden gibt es und wie werden diese umgesetzt?	6
Die 16 zu 8 Methode	7
Die 5 zu 2 Methode	8
Die Eat-Stop-Eat-Methode	8
Entlastungstag einlegen	8
Warum ist Intervallfast so perfekt für Berufstätige?	10
Die Kritik am Intervallfasten.....	14
Wer hat's erfunden?	15
Was gilt es während der Fastenperiode zu beachten?	17
Unbedenklich:	17
Wie beginnt man am besten?	18
Morgens:	19
Mittags:	20
Abends:	20
Vielleicht gefällt Ihnen diese Tagesvariante besser:	20
Für diejenigen, welche das Fasten einfach mal als Wochenkur durchführen möchten, hier einige Vorschläge:	20
Autophagie	25
Wie wird die Autophagie ausgelöst?	33
Wertvolle Tipps für ein erfolgreiches Intervallfasten.....	34

Häufige Fragen und Antworten zum Intervallfasten in der Zusammenfassung.....	35
Sind Nahrungsergänzungsprodukte oder Medikamente während der Fastenzeit bedenklich?	35
Wie lange kann man das Intervallfasten durchführen?	36
Darf man alles essen, was man möchte?	36
Intervallfasten nach der 5/2 Methode.....	43
Eat-Stop-Eat-Methode.....	45
Sauer macht Lustig...aber nicht immer!	45
PRAL (Potential Renal Acid Load)	46
Zinkreiche Lebensmittel	48
Übersäuerung kann man messen.....	51
Vorschlag für eine basische Woche.....	52
Fette – eine Philosophie für sich	52
Mikro- und Makronährstoffe	56
Aminosäuren.....	58
Vitamine.....	63
Das Sonnenvitamin, Vitamin D	63
Vitamin K	66
Lebensmittel mit Vitamin K.....	66
Vitamin B12	67
Wofür brauchen wir Vitamin B12 und für welche Körperfunktionen ist es wichtig?	67
Die Mineralstoffe Magnesium und Co und was sie für uns tun	70
Kalium, mengenmäßig unser wichtigster Mineralstoff.....	71
Kaliumreiche Lebensmittel:	72
Kalzium.....	73
Kalziumreiche Lebensmittel.....	75

Magnesium hält Muskeln und Nerven fit.....	76
Magnesiumreiche Lebensmittel.....	77
Und was ist sonst noch wichtig? Trinken, trinken, trinken	78
Quinoa-Avocado-Salat mit Curry-Mango-Tofu	80
Rucola-Avocado-Salat mit Grapefruit	81
Kartoffel-Garnelen-Salat auf Avocado und Rucola	82
Paprika-Hack-Suppe mit Feta Käse	83
Schollen-Zucchini-Röllchen mit Frischkäse-Füllung	84
Gefüllte Champignons mit Kartoffelcreme	85
Hirse-Gemüse-Topf mit Minz-Joghurtsauce	86
Gemüse Tortillas mit Räuchertofu	87
Kartoffel-Schafskäse-Puffer	89
Mein Fazit	99