

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Teil 1: Intermittent Fasting.....	7
Was ist Intermittent Fasting?.....	8
Intermittent Fasting und akute Stoffwechselanpassungen.....	16
Intermittent Fasting und Stoffwechselreaktionen.....	23
Intermittent Fasting und Training.....	29
Intermittent Fasting und Nährstoff-Timing.....	41
If It Fits Your Macros (IIFYM).....	44
Intermittent Fasting und hartnäckiges Fettgewebe.....	48
Intermittent Fasting und „Bodyrecomposition“	63
Intermittent Fasting und Fettabbau.....	68
Intermittent Fasting und Muskelaufbau.....	75
Intermittent Fasting in der praktischen Anwendung.....	79
Intermittent Fasting und Nährstoff-Cycling.....	88
Intermittent Fasting, Leptin und Hungerhormone.....	96
Intermittent Fasting und weitere hormonelle Reaktionen.....	103
Intermittent Fasting und Supplements.....	108
 Teil 2: Hybrid-Training.....	 114
Mit Hybrid-Training fit werden!.....	115
Erfolgsfaktor 1: Powerlifting-Training.....	117

Erfolgsfaktor 2: Conditioning.....	130
Erfolgsfaktor 3: Non-Exercise-Physical-Activity (NEPA).....	136
Optionaler Erfolgsfaktor: Zusätzliches Training.....	138
Die Wochentrainingspläne.....	138
 Teil 3: Die pragmatische Umsetzung.....	140
Das F.I.T.-Programm in der Praxis.....	141
Die individuelle Einstufung.....	143
Programm: Gruppe A.....	144
Programm: Gruppe B.....	145
Programm: Gruppe C.....	147
Proteine und Fette für die Programme.....	148
16/8 vs 24.....	150
Nahrungsmittelauswahl und Menge.....	151
Spezialvariante: Die F.I.T.-DIET.....	156
Abschließende Worte.....	161
Online Zugangsdaten.....	162
 Literaturverzeichnis.....	163