

# INHALT

Warum mich Fasten begeistert	4	<b>Die Scheinfasten-Kuren</b>	<b>26</b>
Aufräumen und verjüngen: Was Fasten mit den Zellen macht	6	Vorbereitungstag	28
Die Revolution des Scheinfastens	10	Tag 1 – <b>Variante 1 bis 3</b>	34
Die Rolle der Proteine	12	Tag 2 – <b>Variante 1 bis 3</b>	52
<b>Scheinfasten als Therapie</b>	<b>14</b>	Tag 3 – <b>Variante 1 bis 3</b>	70
Welche Fastenmethode passt zu mir?	16	Tag 4 – <b>Variante 1 bis 3</b>	88
Welche Nahrungsmittel sind erlaubt?	18	Tag 5 – <b>Variante 1 bis 3</b>	106
<b>Was passiert an welchem Tag?</b>	<b>20</b>	Aufbautag	124
Kurz und bündig: nachgefragt ...	22	Basisrezepte	130
<b>So funktioniert mein Masterplan</b>	<b>24</b>	<b>Neustart für Ihren Alltag: Was wichtig bleibt</b>	<b>134</b>
		Wie geht es jetzt weiter?	136
		Literaturnachweis	138
		Register	139