

7 Vorwort

- 11 Jung und gesund mit Scheinfasten
- 12 Warum Fasten gut für uns ist
- 19 So funktioniert's – essen und doch fasten
- 27 Das hat die Gesundheit davon
- 37 Los geht's – das Programm
- 38 So gelingt der Einstieg leicht
- 60 So bleiben Sie dran – gesund essen danach
- 73 Rezepte
- 74 Tag 1
- 82 Tag 2
- 90 Tag 3
- 98 Tag 4
- 106 Tag 5
- 114 Service
- 114 Literatur
- 117 Stichwort- und Namensverzeichnis
- 118 Rezeptverzeichnis