

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