

Inhalt

Einleitung	4
Intermittierendes Fasten – Was ist das?	6
Der gesundheitliche Nutzen	10
Los geht's	14
Essen am Fastentag	18
Die Wirkung der 5:2-Diät	24
10 Tipps, wie Sie die 5:2-Diät durchhalten	28
Für immer 5:2	32
4-Wochen-Fastenplan	33
Schlanke Snacks	36
Rezepte	38
Frühstück	40
Mittagessen	50
Abendessen	80
Desserts	122
 Kalorientabelle	 140
Register	143
Danksagung	144