

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 |