

Inhalt

EINLEITUNG	6
Anti-Aging zum Nulltarif	6
KURZZEITFASTEN UND HEILFASTEN	8
Jungbrunnen für Körper und Geist	8
AUFGEPASST! RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN	14
Das Einhalten von Esspausen kann Folgen haben	14
PAUSENVarianten	16
Es gibt viele Arten des Kurzzeitfastens	16
Die kleinste Pause	19
Die mittlere Pause	32
Die längste und effektivste Pause	42
1:1! Im täglichen Wechsel	43
3:4! Dreimal wöchentlich	46
2:5! Zweimal wöchentlich	58
1:6! Einmal wöchentlich	61
Drei Königstage gegen alte Gewohnheiten	64

RISIKO: ÜBERGEWICHT	78
Legen Sie Ihre Karten offen auf den Tisch	78
ERNÄHRUNGS-CHECK	85
VITALITÄT DURCH FASTEN	92
Eine Erlebnisreise für Körper, Geist und Seele	92
Heilfasten	96
DIE FASTENWOCHE IM ALLTAG	100
3 Entlastungstage	100
4–5 Fastentage	101
Wichtige Tipps zum Fasten	103
Fastenbrechen und Aufbau tage	110
SIE SIND AN DER REIHE ...	117
Glossar	119