

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
Anti-Aging zum Nulltarif	6
<b>KURZZEITFASTEN UND HEILFASTEN</b>	<b>8</b>
Jungbrunnen für Körper und Geist	8
<b>AUFGEPASST! RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN</b>	<b>14</b>
Das Einhalten von Esspausen kann Folgen haben	14
<b>PAUSEN VARIANTEN</b>	<b>16</b>
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

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