

Inhalt

Vorwort	7
----------------------	----------

KAPITEL 1

Kurzfasten – warum es in unserer Natur liegt	10
Intelligentes Abnehmen	12
Die »6:1-Diät« auf einen Blick	16
Fasten liegt in unserer Natur	19
Forever young	24
Varianten des intermittierenden Fastens	25
Die Welt is(s)t, wie sie is(s)t	27
Weshalb Diäten fast nie zu dauerhaftem Erfolg führen.	36

KAPITEL 2

Belohnungsaufschub – wie Selbstkontrolle	
uns zu einem gesünderen Leben verhilft	43
Der ideale Entscheidungszeitpunkt	45
Strategien zur Stärkung der Selbstdisziplin	48
Alles eine Frage der Planung	54

KAPITEL 3

Fasten-Fahrplan – Gebrauchsanleitung für	
Ihren Fastentag	60
Für wen das Kurzzeit-Fasten (nicht) geeignet ist	62
Die Fasten-Zeit ist reif, Sie auch?	63
Die »6:1-Diät« – Gebrauchsanleitung	70
Abwarten und Tee trinken	72
<i>Kleine Teekunde nicht nur für Fastenwillige</i>	74

Kaffee – besser als sein Ruf	79
Fast eine ganze Mahlzeit – superleckere Gemüsebrühen	80
Rezepte	81
Was an Ihrem Fastentag noch alles erlaubt ist	89
<i>Rezepte für herrliche grüne Smoothies</i>	90
Der »6:1-Fastentag« im Zeitraffer	92
Wie Sie das Fasten in Ihren Familienalltag integrieren.	93
<i>Entfalten Sie Ihr geistiges Potenzial</i>	97
Was Sie sich von Ihrem Fastentag erwarten dürfen	100

KAPITEL 4

Gesundheitscheck – wie Sie in jeder Hinsicht

von der »6:1-Diät« profitieren	103
Fasten als Wunderwaffe.	104
Warum Fasten auch fürs Gehirn gut ist	106
Wie das Fasten unsere Zellen schützt	110
Warum Fasten den Gefäßen nützt	111
Fasten verändert unser Mikrobiom	118
<i>Weitere positive Wirkungen des Fastens</i>	121

KAPITEL 5

Schlemmerwoche – Ernährungstipps und Rezepte

für die restlichen sechs Tage.	123
Nahrungsmittelintoleranzen – echt oder Modeerscheinungen?	124
Ausweg aus dem Ernährungslabyrinth	127
Kurzer Überblick angesagter Ernährungsweisen	130
Woraus besteht unsere Nahrung eigentlich?	137
<i>Hauptnährstoff Fett</i>	138
<i>Hauptnährstoff Eiweiß</i>	140
<i>Hauptnährstoff Kohlenhydrate</i>	141

Tipps für Besseresser	146
<i>In drei kleinen Schritten zur schlanken Linie</i>	159
Leckere und gesunde Rezepte für die übrigen 6 Tage.	163

KAPITEL 6

Cleansing – worauf es beim mehrtägigen

Fasten ankommt	172
Drücken Sie die Reset-Taste.	174
Wie unser Körper Energie gewinnt	176
Das Langzeit-Fasten.	177
Der Einstieg.	179
<i>Die benötigten Vorräte</i>	181
Ihre Cleansing-Checkliste	185
Leichte Rezepte für Tag 1 – Ihren Entlastungstag.	186
Brühe-Rezepte für Ihre Fastenwoche	194
Nebenwirkungen und Gegenmaßnahmen	197
Wie Sie das Fastenende einläuten	199
Nach dem Fasten.	201

KAPITEL 7

Bewegung – mehr Kraft und Ausdauer im Alltag	205
Unser Körper ist ein Auslaufmodell	207
Die Macht der Kraft.	211
Welche Sportart passt zu Ihnen?	212
<i>5 Tipps für den Start einer erfolgreichen neuen</i>	
<i>»Sportlerkarriere«</i>	220
Und nun legen Sie los!	220

Weiterführende Literatur	222
Register.	222
Impressum	224