

INHALT

Intermittierendes Fasten: Der individuelle Weg zum Wunschgewicht	4
So funktioniert das intermittierende Fasten.....	5
Und was gibt's zu trinken?.....	6
Für wen eignet sich das Teilzeit-Fasten?.....	7
Vorsicht Falle: Fast Food und andere Sünden	7
Welche Zeiten sind am besten für das intermittierende Fasten?	8
Tipps und Tricks für erfolgreiches Fasten	9
So gut passt das intermittierende Fasten zu Ihrem Alltag.....	10
 Informationen zu den Nährwerten	11
 MIT FLEISCH	13
 MIT FISCH	33
 VEGETARISCHE GERICHTE	57
 SÜSSSPEISEN	91