

Vorwort	4
Gesünder leben dank Intervallfasten	6
Am Anfang war das Fasten	8
Intervallfasten – mehr als eine Diät	10
Essen mit Pausen – zeitweise fasten	12
Es gibt viele Varianten	15
Grenzenlos schlemmen?	16
Auf einen Blick Welche Fastenmethode passt zu mir?	18
Erfolgreich fasten mit der passenden Methode	20
Fasten mit der 16:8-Methode	22
Auf einen Blick Warum Schreiben schlank macht	26
Fasten mit der 5:2-Methode	30
Auf einen Blick Aktiv und fit: Ganzkörper-Workout für jeden Tag	34
Fasten mit der ADF-Methode	36
Auf einen Blick Entspannter durchhalten	40

Rezepte für den Fastentag

42

Schnell gemixt

44

Gut zum Vorbereiten

49

Schnelle Gerichte aus Topf und Pfanne

54

Auf einen Blick So lindern Sie Intervallfasten-Wehwehchen

58

Schnelle Salate

64

Fingerfood kalt

70

Gesunde Rezepte durchs Jahr

74

Frühstück

76

Kleine Hauptgerichte

88

**Auf einen Blick Proteine, Kohlenhydrate
und Fette – die besten Quellen**

100

Große Hauptgerichte

108

**Auf einen Blick Diese 10 Lebensmittel sollten
Sie immer im Haus haben**

122

Auf einen Blick Sie schaffen das!

132

Desserts

154

Register

170

Impressum

174