

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