

Inhalt

Vorwort von Barbara Becker	7
Vorwort von Franca Mangiameli	9
1. Fasten – so alt wie die Menschheit.	12
Nahrungsverzicht – ein Trend mit Tradition	14
Konservierte Überlebenssoftware im Off-Modus	17
Alles eine Frage des Gleichgewichts	26
2. Scheinfasten – Fasteneffekte ohne Fasten.	32
Scheinfasten – fasten und essen gleichzeitig	34
Scheinfasten verjüngt Mäuse	36
3. Five Days Only mit Barbara Becker	46
Scheinfasten mit echten Lebensmitteln.....	48
Das Mahlzeiten-Konzept.....	48
Sättigung: ein wichtiges Ziel bei 5DO	50
Die Lebensmittel-Stars bei 5DO	51
Five Days Only: Der Fasten-Guide	54
Day 0: Gut vorbereitet sein	56
Day 1: Der Zuckerspeicher wird aufgebraucht.....	74
Day 2: Metabolischer Switch zur Fettverbrennung	84
Day 3: Die Ketose wird erreicht, die Autophagie verstärkt	96
Day 4: Zellreinigung und -regeneration laufen weiter	108
Day 5: Die Stammzellen werden regeneriert und aktiviert	118
Day 6: Das Re-Feeding und die Aufbauphase beginnen	128

4. Auch nach 5DO gesund essen	140
Dem Körper geben, was er braucht	142
Gesund altern mit mediterraner Ernährung	142
Tipps zur Umsetzung einer mediterranen Ernährung	144
Kohlenhydratzufuhr dem Lebensstil anpassen	151
Regelmäßiges Ausmisten in den Zellen	152
Meal-Timing: alles zur richtigen Zeit	153
 Five Days Only – Rezepte	157
Einführung	158
Hauptmahlzeiten: Frühstück	159
Hauptmahlzeiten: Mittag- oder Abendessen	169
Snacks	209
 Literatur	217
Bildnachweis	223