

Inhalt

Vorwort	7
<i>1. Die Schattenseiten der Wohlstandsgesellschaft</i>	<i>9</i>
Vom Nahrungsmangel zum Nahrungsüberfluss	10
Chronisch krank durch chronische Überernährung	11
<i>2. Fasten – einfach mal nichts essen</i>	<i>13</i>
Intensives Fasten als zelluläre Verjüngungskur	14
Fasten als Gesundheitsbooster	15
Fasten ja, hungern nein – geht das?	15
<i>3. Five Days Only (5DO) – das innovative Fastenkonzept</i>	<i>17</i>
Wer hat's erfunden?	18
Die Idee dahinter	19
Die 5DO-Simulations-Formel	20
Convenience-Faktor oder lieber Frischekick?	21
Effekte – so wirkt 5DO auf Körper und Geist	23
Erfolgsgsstorys	26
<i>4. 5 Tage essen und fasten – so geht's</i>	<i>35</i>
Deine Fragen, unsere Antworten	36
5DO-Essenspläne – vorgeplant, Zeit gespart	48

5. Der Tag danach – das Re-Feeding	55
--	----

Five Days Only – Rezepte	59
--------------------------------	----

Einführung	60
------------------	----

Frühstück	61
-----------------	----

Suppen und Eintöpfe	81
---------------------------	----

Kalte Hauptspeisen	99
--------------------------	----

Warme Hauptspeisen	139
--------------------------	-----

Snacks mit maximal 200 kcal	179
-----------------------------------	-----

Bildnachweis	187
--------------------	-----

Rezeptregister	188
----------------------	-----