

Theorie

- 9 ENTSAGEN AUF DIE SANFTE ART**
- 10 Kleine Einführung ins Scheinfasten
- 11 Genießen erlaubt!
- 11 Effekte auf das Altern
- 14 Effekte auf die Gesundheit
- 16 Scheinfasten als Medizin
- 17 Die Benefits
- 18 Auf einen Blick
- 19 Die Evolution des Fastens
- 20 Interview
- 22 Bevor es losgeht

Praxis

- 25 5-TAGE-KUR**
- 26 Tag 1 – der Auftakt
- 27 Kleine Portion, voller Genuss
- 28 Was tun, wenn der Hunger kommt?
- 30 Tag 2 – Anti-Aging pur
- 31 Es geht an die Reserven
- 34 Tag 3 – ran ans Eingemachte
- 35 Alle Zeichen stehen auf Fettverbrennung
- 37 Nachgefragt – Teil 1
- 38 Tag 4 – Caveman-Modus
- 39 Auf dem Gipfelplateau
- 41 Nachgefragt – Teil 2
- 42 Tag 5 – Fi-na-le!
- 43 Auf Sparflamme ins Glück

45 Ihr Scheinfasten-Tagebuch	80 Tag 2 - Kalorienreduktion
46 Und danach?	98 Tag 3 - Energieschub
47 Übergang - Worauf ist zu achten?	
49 Der Neustart nach dem Fasten	116 Gut zu wissen!
53 Die Topstars	118 Tag 4 - Höhepunkt
	136 Tag 5 - Endspurt
	154 Rezepte-Extra - Snacks und Begleiter

Ernährung

59 DIE REZEPTE	
60 Tag 1 - los geht's	
78 Der feine Unterschied!	

Service

157 Sachregister	
158 Rezeptregister	
159 IMPRESSUM	