

Inhalt

Einführung	1
Meine Mission.....	4
Ihre Reise	8
Das IF:45-Programm	10

Teil 1

Intervallfasten – für einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

15

KAPITEL 1 Warum Intervallfasten?	16
Was ist Intervallfasten?.....	22
KAPITEL 2 Bringen Sie Ihre wichtigsten Hormone ins Gleichgewicht	38
Der Balanceakt	40
Die drei zentralen Hormone.....	41
KAPITEL 3 Aktivieren Sie Ihre Hormone zur Gewichtsregulierung.....	55
Die Gewichtskontrollhormone.....	57
KAPITEL 4 Sexualhormone, Schilddrüse und Melatonininspiegel ins Gleichgewicht bringen	69
Östrogen – das Trio der weiblichen Hormone	71
Progesteron – ein wichtiges weibliches Hormon....	76
Testosteron – das Libidohormon.....	77

Dehydroepiandrosteron (DHEA) – das Langlebigkeitshormon	79
Andere wichtige Hormone.....	81
KAPITEL 5 Intervallfasten in den verschiedenen Lebensabschnitten.....	89
Der infradiane Rhythmus und der Zyklus.....	90
Intervallfasten in der Zyklusphase.....	99
Perimenopause.....	101
Die Menopause und die Postmenopause	109
 Teil 2	
Intervallfasten als Lebensstil 115	
KAPITEL 6 Was soll ich also essen?.....	116
Protein.....	117
Kohlenhydrate.....	121
Fette.....	128
Das ideale Verhältnis an Makronährstoffen	130
Entzündungshemmende Ernährung und Hormonbalance	133
Entzündungshemmende Lebensmittel auswählen.....	138
Treffen Sie Ihre individuelle Auswahl.....	142
KAPITEL 7 Nahrungsergänzung während des Fastens.....	145
Trinken Sie viel Wasser!	146
Genießen Sie andere wohltuende Flüssigkeiten	147
Elektrolyte.....	153

Andere Nahrungsergänzungsmittel für erfolgreiches Fasten	158
KAPITEL 8 Die Vorbereitungen für erfolgreiches Fasten.....	166
1. Planen Sie Ihr Fastenvorhaben.....	167
2. Setzen Sie sich motivierende Ziele	169
3. Ändern Sie Glaubenssätze, die Sie einschränken.....	171
4. Holen Sie sich Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld.....	177
5. Sorgen Sie für einen gesunden Schlaf.....	178
6. Plan zur Stressbewältigung erstellen.....	182
Teil 3	
45 Tage bis zur Transformation	
189	
KAPITEL 9 Phase 1: Induktion – Tage 1 bis 7	190
Fettanpassung.....	193
Qualität der Ernährung.....	195
Was Sie während der Induktionsphase erwartet	195
Tag 1: Legen Sie Essens- und Fastenzeiten fest und hören Sie auf zu naschen!	196
Tag 2: Die Küche ausmisten.....	198
Tag 4: Bewegen Sie sich jeden Tag	204
Tag 5: Schnellere Fettanpassung	207
Tag 6: Ernähren Sie sich möglichst getreidefrei	209
Tag 7: Lassen Sie sich inspirieren	211

KAPITEL 10 Phase 2: Optimierung – Tage 8 bis 37.....	212
Was Sie in der Optimierungsphase erwarten können	212
Tag 8: Erhöhen Sie Ihre Wasserzufuhr mit Elektrolyten	213
Tag 9: Herausfinden, was Sie nach dem Fasten essen sollten	214
Tag 10: Verdauungsprobleme beseitigen	214
Tag 11: Machen Sie heute eine Gemüsesaftkur ...	216
Tag 12: Reduzieren Sie die Kohlenhydratmenge....	218
Tag 13: Führen Sie Carb-Cycling ein und passen Sie Ihren IF-Zeitplan Ihrem Menstruationszyklus an	218
Tag 14: Vorbereitungen für das Wochenende ...	219
Tag 15: Überdenken Sie Ihre Hungersignale.....	220
Tag 16: Detox-Nebenwirkungen lindern	221
Tag 17: Nach dem Wochenende wieder in die Ketose kommen	222
Tag 18: Würzen Sie Ihre Mahlzeiten.....	223
Tag 19: Versuchen Sie, auf Milchprodukte zu verzichten (falls Sie es nicht schon tun) ...	224
Tag 20: Besser ein- und durchschlafen.....	225
Tag 21: Genießen Sie heute ein Stück Schokolade.....	227
Tag 22: Tiefs und Stillstände überwinden	227
Tag 23: Fordern Sie sich selbst mit einer Protein-Fastenkur heraus	229
Tag 24: Müdigkeit bekämpfen	230
Tag 25: Sich achtsam bewegen	230
Tag 26: Integrieren Sie Adaptogene in Ihren Essensplan	231

Tag 27: Nutzen Sie die gewonnene Zeit	232
Tag 28: Kochen Sie eine Knochenbrühe.....	233
Tag 29: 24 Stunden fasten.....	233
Tag 30: Fügen Sie Ihren Mahlzeiten natürlichen Zucker hinzu.....	234
Tag 31: Leben Sie nach dem Motto „gut, besser, am besten“	234
Tag 32: Schützen und entgiften Sie Ihre Haut..	236
Tags 33 und 34: Leptin-Resistenz bewältigen...	237
Tag 35: Analysieren Sie Ihre Erfolge, die nicht mit der Waage messbar sind	239
Tag 36: Nutzen Sie die spirituelle Seite des Fastens	240
Tag 37: Dankbarkeit kultivieren.....	240
KAPITEL 11 Phase 3: Modifikation Tage 38 bis 45.....	242
Tag 38: Variieren Sie Ihre Fastentage	244
Tag 39: Das Fastenfenster sicher verlängern	244
Tag 40: Passen Sie Ihre Makronährstoffe an Tagen mit intensiverem Training an.....	245
Tag 41: Nutzen Sie Ernährungsstrategien, die das Gehirn ankurbeln.....	248
Tags 42 bis 44: Nehmen Sie die 30:16- Challenge an	249
Tag 45: Feiern Sie Ihre Transformation	250
KAPITEL 12 Intervallfasten als Lebensstil beibehalten.....	252
Erstellen Sie Ihren Plan für die Zukunft.....	253
Steigern Sie Ihre Ergebnisse durch Abwechslung beim täglichen Training.....	258
Überwachen Sie Ihre Stoffwechselflexibilität ...	261
Nutzen Sie Ihre neu gewonnene freie Zeit	263

KAPITEL 13 Die IF:45-Essenspläne	264
Induktionsphase.....	265
Optimierung	268
Modifikation	272
KAPITEL 14 Die IF:45-Rezepte	274
Rezepte mit Rindfleisch	274
Rezepte mit Lammfleisch.....	284
Rezepte mit Schweinefleisch	288
Rezepte für Fisch und Schalentiere	300
Geflügel-Rezepte.....	315
Resteverwertung.....	322
Rezepte für Eier.....	325
Vegetarische Rezepte.....	333
Weitere Rezepte.....	338
Beilagen und Leckereien.....	343
 Anhang.....	356
Stichwortverzeichnis	357
Danksagung.....	365
Stimmen zum Buch.....	368