

INHALT

Das ist Intervallfasten	2
Acht Acht Acht	5
Die Geschichte des Fastens	10
Intervallfasten als Trend	13
WARUM SIE FASTEN SOLLTEN	15
Wer besser nicht fasten sollte.....	16
Sollten Frauen fasten?	16
Intervallfasten und Sport.....	17
Mögliche Nebenwirkungen	19
Wie Sie richtig planen	20
Die Vorbereitung.....	21
Nachbereitung	23
Eine ausgewogene Ernährung	25
Während des Fastens trinken – ist das erlaubt?	26
Führt Intervallfasten zu Muskelabbau?	27
Wohlfühlen während des Fastens	28
Endlich anfangen, anzufangen	31
Fehler, die Sie umgehen können.....	32
Wie Ihr Tag aussehen könnte.....	38
Das originale Protokoll nach Martin Berkhan	43
Mit Freunden fasten.....	44
Cheat Days	45
Tipps und Tricks.....	48
Intervallfasten als Gegengift	61
Kritik	66
Für und Wider	72

Das Für.....	72
Das Wider.....	75
Fazit.....	80
BONUS: Ernährungsplan.....	81
Wochenplan 16: 8 Methode	81
Wochenplan 5:2 Methode	83
Rezeptideen während des Intervallfastens	85
Finden Sie hier noch weitere meiner Lieblingsrezepte: Die Rezepte sind für 1 Person abgestimmt, sofern Sie das Intervallfasten zu zweit durchführen, passen Sie die Mengen einfach an.	88
Quinoa-Avocado-Salat mit Curry-Mango-Tofu.....	89
Rucola-Avocado-Salat mit Grapefruit	90
Kartoffel-Garnelen-Salat auf Avocado und Rucola.....	91
Paprika-Hack-Suppe mit Feta Käse	92
Schollen-Zucchini-Röllchen mit Frischkäse-Füllung.....	93
Gefüllte Champignons mit Kartoffelcreme	94
Hirse-Gemüse-Topf mit Minz-Joghurtsauce.....	95
Gemüse Tortillas mit Räuchertofu	96
Kartoffel-Schafskäse-Puffer	98
Gewichtstagebuch	100
Woche 1.....	100
Woche 2.....	101
Woche 3.....	102
Woche 4.....	103
Woche 5.....	104
Woche 6.....	105
Woche 7.....	106
Quellen.....	107