

# 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