

Inhalt

Vorwort	9	Meine ersten Erfahrungen mit	
Einführung	11	intermittierendem Fasten	17
Herzlich willkommen!	15	Meine Fasten-Innovation	18
Mein Weg zur 2-Phasen-Diät	16		
Timing ist alles.	20		
Automatisch gesund werden.....	23	Fasten, ein uraltes Gesundheitsgeheimnis...	28
Was dich dick und ungesund macht.....	24	Die Geschichte des Fastens.....	34
Die Macht der Uhr.....	26		
Autopilot einschalten und			
Triebwerke anwerfen	36		
In vier Schritten zur 2-Phasen-Diät	38	Die Burn-Phase: Fasten mit Fett.....	41
Die Boost-Phase:			
Essen erwünscht	48		
Die 8-stündige Boost-Phase.....	49	Ernährung in der Boost-Phase.....	54
Vorteile der Boost-Phase	49	Weitere Trinkregeln	64
Gesund essen mit der 2-Phasen-Diät	50	Nochmal zum Mitschreiben	65
Ernährungsregeln der 2-Phasen-Diät.....	51		
Mentale Motivation	66		
Entschlossenheit ist der Schlüssel		Was du erwarten kannst.....	69
zum Erfolg	67	Erfolg durch Zielsetzung	70
Die 5 Entschlüsse	68	Motivations- und Erfolgsstrategien.....	72

Dein Vier-Wochen-Plan	82		
Alles, was du brauchst	83	Boost-Phase im Überblick.....	86
Den Zeitplan automatisieren.....	84	Einkaufen, zubereiten, essen!	87
Burn-Phase im Überblick.....	85		
Rezepte	126		
Vorbereitung	127	Meine Tipps für die 2-Phasen-Diät	127
Portionsgrößen.....	127		
Workout wirkt Wunder	156		
Von Tieren lernen, wie man Sport treibt....	157	Katecholamine:	
Bewegung ist Medizin für den Kopf.....	159	Der Fettverbrennungsturbo	160
Kurzes, intensives Training treibt die		Sport wirft den	
Fettverbrennung an	160	Fettverbrennungsmotor an	161
Das 2-Phasen-Workout	164		
Was du brauchst	165	Wie du die Trainingsintensität misst.....	166
Übersicht	165	Treibstoff für dein Workout	184
Gesund leben			
überall und jederzeit	186		
Ernährung.....	187	Entgiftungssymptome bewältigen.....	203
Plateauphasen	199	Intim werden während der 2-Phasen-Diät.	205
Stress.....	199		
Du fragst, ich antworte.....	208		
Fragen zum Fasten	209	Bibliografie	221
Fragen zur 2-Phasen-Diät	211	Stichwortverzeichnis	238
Du hast die Wahl	217	Autoren	242