

Inhalt

Vorwort	5
Interview:	
Wie halten Sie es mit dem Fasten?	6
Die Heilkraft des Fastens	10
Unser Favorit: Intervallfasten 16:8	12
Verzicht in vielen Varianten	16
Fasten-Mythen auf dem Prüfstand	20
Fasten gegen Krankheiten	24
Ein Überblick:	
Was Fasten im Körper bewirkt	30
Schlank werden mit Esspausen	32
Slow-Carb-Lieferanten:	
die Super-Sattmacher	34
Pflanzlich essen:	
die Top-Eiweißlieferanten	36
Fit und gut drauf – Fasten und Bewegung	38
Weniger essen, mehr Wertschätzung	40
Tipps und Tricks zum Intervallfasten	42
Schritt für Schritt den Umstieg schaffen	46

GESUND ESSEN MIT PAUSEN	48
Frühstück	50
Smoothies	64
Brotaufstriche	76
Sattmacher	84
Infused Water	96
Anti-Heißhunger-Snacks	106
Kleine Low-Carb-Gerichte	122
Nuss-Toppings	132
Wochenplan mit 2000 Kalorien	158
Wochenplan mit 1500 Kalorien	160
Sach- und Rezeptregister	162
Die Ernährungs-Docs	167
Impressum	168