

INHALT

WARUM DIESES BUCH?	9
WARUM SOLLTE ICH ABNEHMEN?	13
Wir sind, was wir waren	13
Wie krank macht Übergewicht?.....	15
Warum soll ich mich mit einer Diät quälen?	19
In aller Kürze	22
WAS IST EINE DIÄT?	24
Diät: Was versteht man darunter?	24
Abnehmen? Alles eine Frage der Mathematik	26
Kommen Sie in Bewegung!	30
In aller Kürze	36
WARUM FASTEN MENSCHEN ÜBERHAUPT?	38
Intervallfasten: Cui bono?	38
Die tiefen Wurzeln des Fastens	40
In aller Kürze	43
WARUM IST (INTERVALL-)FASTEN GESUND?	44
Welche gesundheitlichen Wirkungen hat Fasten?	44
Was ist Intervallfasten?	58
Was sagt die Wissenschaft?.....	63
In aller Kürze	65
FÜR WELCHE VARIANTE DES INTERVALLFASTENS SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?	67
Stunden oder Tage:	
Welche Varianten des Intervallfastens gibt es?	67
Die 16:8-Methode	68

Die 5:2-Diät.....	73
Alternierendes Fasten.....	77
Welche Methode passt zu wem?.....	78
In aller Kürze	84

WIE VIEL KANN ICH ABNEHMEN UND GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?	87
Abspecken mit Intervallfasten.....	87
Kleine Nebenwirkungen? Keine Sorge!.....	91
Ich habe Hunger!.....	92
Der Kopf schmerzt.....	93
Die Verdauung spielt verrückt.....	96
Ich fühle mich antriebslos.....	97
Schlechte Laune?.....	98
In aller Kürze	100

WELCHE VORTEILE HAT DAS INTERVALLFASTEN?	102
Es geht ums Durchhalten.....	102
Vorteile für uns Allesfresser.....	106
Die häufigsten Fehler.....	109
Sich für die falsche Variante entscheiden.....	110
Zu viel wollen.....	111
Zu viel, zu wenig oder einfach falsch essen.....	112
Die Bewegung bleibt aus.....	114
In aller Kürze	115

WIE LANG MUSS DAS FASTENINTERVALL SEIN, DAMIT ES WIRKT?	117
Vom Standard- in den Reservemodus.....	117

Ab wann ist nichts essen fasten? 120

In aller Kürze 121

DARF ICH WÄHREND DES FASTENS

ETWAS ESSEN ODER TRINKEN? 123

Wenn schon, dann richtig 123

Trinken nicht vergessen!..... 126

„Intervallfasten“ für weniger Konsequente 128

In aller Kürze 130

DARF ICH NACH ABLAUF DES FASTENINTERVALLS

ESSEN, WAS UND WIE VIEL ICH WILL? 132

Ist Intervallfasten wirklich nur Essen nach der Uhr? 132

Ausgewogen, maßvoll, gesund..... 133

Sorgen Sie für Abwechslung! 135

Bunt, gesund und sättigend..... 137

Die Kraft des vollen Kornes vs. „low carb“ 138

Tierische Produkte als Ergänzung 142

Weißer Kristalle als Feinde: Salz und Zucker..... 146

In aller Kürze 148

MUSS ICH EIN SCHLECHTES GEWISSEN HABEN,

WENN ICH DIE REGELN BRECHE? 151

Gegen das schlechte Gewissen 151

Jokertage als Belohnung 153

In aller Kürze 155

DARF (ODER SOLL) ICH ALS SPORTLER

INTERMITTIEREND FASTEN? 157

Sport und Intervallfasten: Warum nicht?..... 157

Wann essen? Wann fasten? Wann sporteln?..... 160

Muskeln durch Fasten?..... 162

In aller Kürze 163

WER SOLLTE AUF INTERVALLFASTEN VERZICHTEN?	164
Warum den Arzt fragen?.....	164
Intervallfasten? In diesen Fällen besser nicht!.....	166
Sollen Kinder intermittierend fasten?.....	166
Schwanger werden, schwanger sein	167
Stillende Mütter brauchen Energie	168
Keine Diät bei Untergewicht und Essstörungen!	169
Ein Blick auf den Blutzuckerspiegel	170
Fasten bei Stress.....	171
In aller Kürze	172