

Inhalt

0. Warum dieses Buch?
1. Warum sollte ich abnehmen?
2. Was ist eine Diät?
3. Warum fasten Menschen überhaupt?
4. Warum ist (Intervall-)Fasten gesund?
5. Für welche Variante des Intervallfastens soll ich mich entscheiden?
6. Wieviel kann ich abnehmen und gibt es Nebenwirkungen?
7. Welche Vorteile hat das Intervallfasten?
8. Wie lang muss das Fastenintervall sein, damit es wirkt?
9. Darf ich während des Fastens etwas essen oder trinken?
10. Darf ich nach Ablauf des Fastenintervalls essen, was und wie viel ich will?
11. Muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich die Regeln breche?
12. Darf (oder soll) ich als Sportler intermittierend fasten?
13. Wer sollte auf Intervallfasten verzichten?