

Jason Fung mit Jimmy Moore

FASTEN

DAS GROSSE HANDBUCH

Heilen Sie Ihren Körper mit
kurzem, langem und intermittierendem Fasten

riva

Inhalt

- 7 Einführung von Dr. Jason Fung
- 10 Kein unanständiges Wort mit F: meine Experimente mit dem Fasten, Jimmy Moore
- 23 Fasten-Promis im Porträt

29 TEIL 1: WAS IST FASTEN UND WARUM IST ES GUT FÜR SIE?

- 31 Kapitel 1: Was ist Fasten?
- 46 *Samantha: Meine Erfolgsgeschichte*
- 49 Kapitel 2: Eine kurze Geschichte des Fastens
- 55 Kapitel 3: Fasten-Mythen
- 65 Kapitel 4: Die Vorteile des Fastens
- 72 *Elizabeth: Meine Erfolgsgeschichte*
- 75 Kapitel 5: Fasten zum Abnehmen
- 101 Kapitel 6: Fasten bei Typ-2-Diabetes
- 112 *Megan: Meine Erfolgsgeschichte*
- 117 Kapitel 7: Fasten für ein jüngeres, klügeres Ich
- 125 Kapitel 8: Fasten für die Herzgesundheit
- 133 Kapitel 9: Was Sie über Hunger wissen müssen
- 140 *Darryl: Seine Erfolgsgeschichte*
- 143 Kapitel 10: Wer sollte nicht fasten?

151 TEIL 2: RICHTIG FASTEN

- 153 Kapitel 11: Fastenarten und bewährte Praktiken
- 157 Kapitel 12: Intervallfasten
- 165 Kapitel 13: Längeres Fasten
- 172 *Sunny und Cherrie: Eine Erfolgsgeschichte*
- 175 Kapitel 14: Langzeitfasten
- 183 Kapitel 15: Fastentipps und häufige Fragen

197 TEIL 3: HILFSMITTEL

- 199 Flüssigkeiten und Fastenpläne
- 202 24-Stunden-Fastenplan
- 203 36-Stunden-Fastenplan
- 204 42-Stunden-Fastenplan
- 205 7- bis 14-Tage-Fastenplan

207 REZEPTE

- 210 Beerenparfait
- 212 Bulletproof Coffee
- 214 Grundrezept Knochenbrühe
- 216 Getreidefreie Pfannkuchen
- 218 Mini-Frittatas
- 220 Selbst gemachter Frühstücksspeck
- 222 Getreidefreie Blumenkohlpizza
- 224 Hähnchen in Schweinekrusten-Panade
- 226 Hähnchenschlegel im Speckmantel
- 228 Paprika mit Hähnchenfüllung
- 230 Schnelle Chicken Wings
- 232 Selbst gemachte Chicken Nuggets
- 234 Steak-Fajitas
- 236 Rucola-Prosciutto-Salat
- 238 Birnen-Rucola-Salat mit Pinienkernen
- 240 Erdbeer-Grünkohl-Salat
- 242 Tomatensalat mit Gurke und Avocado
- 244 Avocado-Fritters
- 246 Grüne Bohnen mit Senf
- 248 Gerösteter Blumenkohlreis

- 250 Register