

DANIEL ROTH

GESUND UND SCHLANK durch KURZZEITFASTEN

Wie Sie Ihre Ernährung selbst bestimmen
und ganz ohne Diät abnehmen

riva

© des Titels »Gesund und schlank durch Kurzeitfasten« von Daniel Roth (ISBN Print: 978-3-7423-0398-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Schlank werden, schlank bleiben	7
Kurzzeitfasten – letztendlich doch eine Wunderdiät?	9
Meine erste Begegnung mit dem Kurzzeitfasten	14
1 Was Sie über das Kurzzeitfasten wissen sollten	19
Warum es sich lohnt, schlank zu sein	20
Das Problem mit den Diäten	30
Die Vorteile des Kurzzeitfastens	35
Gesundheitliche Effekte	42
Der Einfluss auf das Körpergewicht	55
2 Ihr individueller Weg zu einem schlankeren, gesünderen Leben	57
Die Aufwärmphase	61
Die Variante 16/8	69
Die Variante 18/6	71
Die 24-Stunden-Variante	73

Ihr eigenes Kurzzeitfasten-Programm	77
Hilfe, ich nehme zu!	81
Umgang mit bestehenden Diäten	84
Die Stufen zur Fasten-Meisterschaft	87
3 Persönliche Erfahrungen	95
Die weibliche Perspektive	107
Zeit für Ihre Erfahrungen	112
4 Lust und Genuss statt Zwang nach Plan	115
Die Ernährung unserer Urahnen	118
Hochwertig und frisch statt billig und verarbeitet	122
Die bösen, bösen Kohlenhydrate	124
Fett ist nicht gleich Fett	128
Proteine erleichtern das erfolgreiche Fasten	132
Die Integration der Mahlzeiten in Ihr persönliches Fastenprogramm	136
5 Anregungen zum Besseren	139
Grüner Tee hilft beim Abnehmen	149
6 Sportlich in den neuen Lebensstil	153
Die Einbindung von Sport ins Kurzzeitfasten	154
Schneller durch Langsamkeit	160
Starten Sie in ein leichteres, gesünderes Leben	167
Weitere Informationen	168
Anmerkungen	169