

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

<b>Schlank werden, schlank bleiben</b> . . . . .	7
Kurzzeitfasten – letztendlich doch eine Wunderdiät? . . . . .	9
Meine erste Begegnung mit dem Kurzzeitfasten . . . . .	14
<b>1 Was Sie über das Kurzzeitfasten wissen sollten</b> . . . . .	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
<b>2 Ihr individueller Weg zu einem schlankeren, gesünderen Leben</b> . . . . .	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
<b>3 Persönliche Erfahrungen .....</b>	<b>95</b>
Die weibliche Perspektive .....	107
Zeit für Ihre Erfahrungen .....	112
<b>4 Lust und Genuss statt Zwang nach Plan .....</b>	<b>115</b>
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
<b>5 Anregungen zum Besseren .....</b>	<b>139</b>
Grüner Tee hilft beim Abnehmen .....	149
<b>6 Sportlich in den neuen Lebensstil .....</b>	<b>153</b>
Die Einbindung von Sport ins Kurzzeitfasten .....	154
Schneller durch Langsamkeit .....	160
<b>Starten Sie in ein leichteres, gesünderes Leben .....</b>	<b>167</b>
Weitere Informationen .....	168
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>169</b>