

EatSmarter!

© des Titels »Intermittierendes Fasten« (978-3-7423-0524-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INTERMITTIERENDES FASTEN

5 Tage normal essen –
2 Fastentage à 500 kcal

riva

INHALT

Intermittierendes Fasten: Der individuelle Weg zum Wunschgewicht	4
So funktioniert das intermittierende Fasten.	5
Und was gibt's zu trinken?	6
Für wen eignet sich das Teilzeit-Fasten?	7
Vorsicht Falle: Fast Food und andere Sünden	7
Welche Zeiten sind am besten für das intermittierende Fasten?	8
Tipps und Tricks für erfolgreiches Fasten	9
So gut passt das intermittierende Fasten zu Ihrem Alltag.	10
Informationen zu den Nährwerten	11
MIT FLEISCH	13
MIT FISCH	33
VEGETARISCHE GERICHTE	57
SÜSSSPEISEN	91

