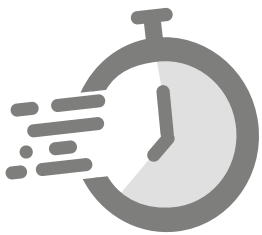


DAVE ASPREY



**OPTIMAL
FASTEN**

Wie du Fett verbrennst,
deine Leistung steigerst und
die beste Version von dir erschaffst

riva

© 2022 des Titels »Optimal fasten« von Dave Asprey (ISBN 978-3-7423-1819-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

PROLOG: FASTEN, UM ZU IHREM BESTEN ICH ZU FINDEN	11
Abnehmen muss weder schwierig noch entbehrensreich sein	15
1 IHRE ANGST VOR DEM FASTEN IST REINE KOPFSACHE	19
Ein breites Spektrum an Fastenmethoden	22
Wie Fasten den Körper optimiert.	26
Entdecken Sie Ihre »maßgeschneiderte« Fastenmethode	31
Andere Möglichkeiten, auf etwas zu verzichten.	39
2 MACHEN SIE SICH DIE MOLEKULAREN REPARATURMECHANISMEN IHRES KÖRPERS ZUNUTZE	45
Machen Sie Ihren Entzündungsprozessen einen Strich durch die Rechnung.	48
David im Kampf gegen den Essens-Goliath	54
Ein beglückendes Experiment.	60
Stunde der Wahrheit: Warum Sie fasten sollten	65
3 VERSCHIEDENE FORMEN UND STADIEN DES FASTENS	71
Hören Sie nicht auf die Kalorienpolizei.	72
Verschiedene Stadien des Fastens.	80
Beständigkeit macht den Körper träge.	89
4 FASTEN FÜR EIN LANGES LEBEN	93
Die Evolution hat eine andere Ernährungsweise für Sie vorgesehen	95
Drei Mahlzeiten am Tag – warum?	99
Unser heutiger Überfluss hat seinen Preis.	104
Wie wirkt sich Fasten auf Ihr Gehirn aus?	107
Ein Tune-up für Ihre Gedächtnismaschine.	111

5 FASTEN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF – SCHLAFEN FÜR EIN BESSERES FASTEN	117
Erholsamer Schlaf reinigt Ihr Gehirn.	119
Ihre innere Uhr	122
Schlummern Sie sich in ein müheloses Fasten hinein.	125
Respektieren Sie den Rhythmus des Lebens	129
So können Sie Ihren zirkadianen Rhythmus schnell umstellen.	132
Wie behebt man Schlafstörungen?	134
Nein, Sie brauchen keinen Schlummertrunk	138
Ihre Schlafmission.	141
6 FASTEN FÜR MEHR KÖRPERLICHE KRAFT UND FITNESS	145
Erlangen Sie die Macht über Ihre Elektronen.	147
So finden Sie zu einem ausgewogenen Zuckerstoffwechsel	149
Bauen Sie Ihre Körperkraft von der Molekülebene her auf	151
Fasten und gleichzeitig Sport treiben	154
Ein ewiger Kampf zwischen Veränderung und Beständigkeit	159
Heiß-kalt-Therapie	161
Und was kommt nach dem Training?	164
7 FASTEN FÜR IHRE SEELISCHE UND SPIRITUELLE GESUNDHEIT	169
Wir sind alle Suchende.	171
Die Freude am Verzicht	176
Gehen Sie auf einen Sauerstoff-Trip!	179
Mit allem eins werden	184
Die schwierigste Fastenkur, die es gibt	188
8 FEINSCHLIFF DURCH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	191
Ihr Körper besteht aus Chemie	193
Hüten Sie sich vor den »üblen K«!	197
Nahrungsergänzungsmittel-Checkliste	200

9 BEI FRAUEN IST ALLES EIN BISSCHEN ANDERS	217
Frauen kommen von der Venus	219
Fastenstrategien für Frauen	222
Die ältere Generation	227
10 VERSCHIEDENE FASTENSCHEMATA: EIN LEITFADEN	231
Unser Leben besteht aus Zyklen	233
16:8-Fasten	235
Intermittierendes Fasten nach der Bulletproof-Methode	235
5:2-Fasten	237
Eine Mahlzeit pro Tag (OMAD)	238
Andere Fastenmethoden	241
Die Fastenfalle	245
Brechen Sie die Regeln und brechen Sie das Fasten.	249
Fasten zur Stärkung Ihres Immunsystems	250
SCHLUSSWORT: FASTEN FÜR MEHR INNEREN FRIEDEN	253
Seien Sie der beste Spiegel für die Welt	255
So schaffen Sie die richtigen Voraussetzungen für Ihren Erfolg	259
Ihre nächste (und übernächste) Fastenkur	263
DANKSAGUNG	267
Quellen	269
Register	274
ÜBER DEN AUTOR	287