

BARBARA BECKER
MIT FRANCA MANGIAMELI

Five Days Only

Das Scheinfasten-Kochbuch mit
60 neuen Rezepten

YES

Inhalt

Vorwort	7
<i>1. Die Schattenseiten der Wohlstandsgesellschaft</i>	<i>9</i>
Vom Nahrungsmangel zum Nahrungsüberfluss	10
Chronisch krank durch chronische Überernährung	11
<i>2. Fasten – einfach mal nichts essen</i>	<i>13</i>
Intensives Fasten als zelluläre Verjüngungskur	14
Fasten als Gesundheitsbooster	15
Fasten ja, hungern nein – geht das?	15
<i>3. Five Days Only (5DO) – das innovative Fastenkonzept</i>	<i>17</i>
Wer hat's erfunden?	18
Die Idee dahinter	19
Die 5DO-Simulations-Formel	20
Convenience-Faktor oder lieber Frischekick?	21
Effekte – so wirkt 5DO auf Körper und Geist	23
Erfolgsgeschichten	26
<i>4. 5 Tage essen und fasten – so geht's</i>	<i>35</i>
Deine Fragen, unsere Antworten	36
5DO-Essenspläne – vorgeplant, Zeit gespart	48

5. Der Tag danach – das Re-Feeding 55

Five Days Only – Rezepte. 59

Einführung 60

Frühstück 61

Suppen und Eintöpfe 81

Kalte Hauptspeisen 99

Warme Hauptspeisen 139

Snacks mit maximal 200 kcal 179

Bildnachweis 187

Rezeptregister 188