

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 **Der Speck muss weg!**
- 10 **Abspecken ganz ohne typischen Diät-Frust**
- 11 Das Besondere am Intervallfasten
- 12 Plus für die Figur
- 13 Plus für gute Laune und Konzentration
- 13 Plus für Schönheit und ein langes Leben
- 14 Plus für Blutwerte und Stoffwechsel
- 15 Plus für Muskulatur und Fitness
- 15 Plus fürs Immunsystem
- 16 Plus bei Chemotherapien
- 17 Plus bei Krebs und Zivilisationskrankheiten
- 18 **Warum wir heute Gewichtsprobleme haben**
- 18 Warum es lange keine Figurprobleme gab
- 19 Was uns das Schlankbleiben heute so schwermacht
- 19 Wie unser Lebensstil dazu beiträgt
- 27 **Wie Abnehmen funktioniert**
- 28 **»Tausendmal gehört« oder »ganz was Neues«?**
- 28 Gesund leben
- 29 Zu viel? Zu häufig? Oder beides?
- 30 Im Zentrum: Insulin
- 32 **Was passiert beim Fasten im Körper?**
- 32 Was bedeutet Fasten eigentlich?
- 33 Umstellung im Stoffwechsel
- 35 Wie Fasten aufräumt: von Radikaljagd bis Autophagie
- 37 Heilfasten vs. Intervallfasten
- 38 Intervallfasten oder Diät – was ist anders, was gleich?
- 39 Hunger und Sättigung

- 40 Jo-Jo-Effekt? Fehlanzeige!
- 41 Die Muskelmasse bleibt verschont
- 42 Auf Dauer machbar

- 45 **Ja, ich will**

- 46 **Schritt 1: Motivation und Wahl der Methode**
- 46 Täglich oder wöchentlich?
- 48 Leangains-Methode
- 50 Dinner-Cancelling
- 52 Warrior-Diät (Krieger-Diät)
- 54 1:6-Methode
- 56 5:2-Diät
- 58 ADF (Alternate Day Fasting)
- 60 Fragebogen: Welche Methode passt zu mir?

- 64 **Schritt 2: Die Vorbereitung**
- 64 Trinken
- 64 Essen
- 66 Aktivitäten planen
- 67 Bewegung und Sport

- 72 **Schritt 3: Der Start – jetzt geht's los!**
- 72 Mit dem Hunger umgehen

- 74 **Schritt 4: Durchhalten und weitermachen!**

- 77 **Fasten-Rezepte**
- 78 Smoothies
- 83 Suppen
- 86 Salate
- 90 Warme Gerichte
- 97 Fastenbrühen

- 100 **Rezeptverzeichnis**

- 101 **Stichwortverzeichnis**