

INHALT

Vorwort	6		
DAS SIND DIE BASICS	8	WELCHER INTERVALL- FASTEN-TYP PASST ZU MIR?	28
Trend mit uralter Tradition	10	In Stunden getaktet	30
Fasten – ein ganzheitliches Verfahren	11	Im Rhythmus des Tages	31
Nahrungsjagd als Fulltime-Job	12	Leichter Einstieg	32
Always on und ausgeknockt	13	Gelungene Fortsetzung	33
Selfish Brain: Mein Gehirn, das Ego	14	Overeating für Krieger	34
Der Blick aufs große Ganze	15	Mein cleverer Masterplan	35
		Wennschon, dennschon	36
		Tagein, tagaus	37
DAS BRINGT DIR INTERVALLFASTEN	16	EXPERTEN- INTERVIEW	38
Großputz für Körper und Geist	18	Von Zellmüll und Stress befreien	40
Joker Diabetesvorsorge	20	Gesund und fit statt nur schlank	42
Joker Fettabbau und Figur	21		
Joker Hirnkraft und Stimmungshoch	22		
Joker Patchwork-Darm in Harmonie	24		
Joker Herzgesundheit	26		
Satte Gewinne	27		