

Inhalt

Vorwort von Barbara Becker	7
Vorwort von Franca Mangiameli	9
<i>1. Fasten – so alt wie die Menschheit.</i>	<i>12</i>
Nahrungsverzicht – ein Trend mit Tradition	14
Konservierte Überlebenssoftware im Off-Modus	17
Alles eine Frage des Gleichgewichts	26
<i>2. Scheinfasten – Fasteneffekte ohne Fasten.</i>	<i>32</i>
Scheinfasten – fasten und essen gleichzeitig	34
Scheinfasten verjüngt Mäuse	36
<i>3. Five Days Only</i> mit Barbara Becker	<i>40</i>
Scheinfasten mit echten Lebensmitteln	48
Das Mahlzeiten-Konzept	48
Sättigung: ein wichtiges Ziel bei 5DO	50
Die Lebensmittel-Stars bei 5DO	51
Five Days Only: Der Fasten-Guide	54
Day 0: Gut vorbereitet sein	56
Day 1: Der Zuckerspeicher wird aufgebraucht	74
Day 2: Metabolischer Switch zur Fettverbrennung	84
Day 3: Die Ketose wird erreicht, die Autophagie verstärkt	96
Day 4: Zellreinigung und -regeneration laufen weiter	108
Day 5: Die Stammzellen werden regeneriert und aktiviert	118
Day 6: Das Re-Feeding und die Aufbauphase beginnen	128

4. *Auch nach 5DO gesund essen* 140

Dem Körper geben, was er braucht 142

Gesund altern mit mediterraner Ernährung 142

Tipps zur Umsetzung einer mediterranen Ernährung 144

Kohlenhydratzufuhr dem Lebensstil anpassen 151

Regelmäßiges Ausmisten in den Zellen 152

Meal-Timing: alles zur richtigen Zeit 153

Five Days Only – Rezepte 157

Einführung 158

Hauptmahlzeiten: Frühstück 159

Hauptmahlzeiten: Mittag- oder Abendessen 169

Snacks 209

Literatur 217

Bildnachweis 223