

Theorie

- 9 **ENTSAGEN AUF DIE SANFTE ART**
- 10 **Kleine Einführung ins Scheinfasten**
- 11 **Genießen erlaubt!**
- 11 **Effekte auf das Altern**
- 14 **Effekte auf die Gesundheit**
- 16 **Scheinfasten als Medizin**

- 17 **Die Benefits**

- 18 **Auf einen Blick**

- 19 **Die Evolution des Fastens**

- 20 **Interview**

- 22 **Bevor es losgeht**

Praxis

- 25 **5-TAGE-KUR**
- 26 **Tag 1 - der Auftakt**
- 27 **Kleine Portion, voller Genuss**
- 28 **Was tun, wenn der Hunger kommt?**

- 30 **Tag 2 - Anti-Aging pur**
- 31 **Es geht an die Reserven**

- 34 **Tag 3 - ran ans Eingemachte**
- 35 **Alle Zeichen stehen auf Fettverbrennung**

- 37 **Nachgefragt - Teil 1**

- 38 **Tag 4 - Caveman-Modus**
- 39 **Auf dem Gipfelplateau**

- 41 **Nachgefragt - Teil 2**

- 42 **Tag 5 - Fi-na-le!**
- 43 **Auf Sparflamme ins Glück**

- 45 Ihr Scheinfasten-Tagebuch
- 46 Und danach?
- 47 Übergang – Worauf ist zu achten?
- 49 Der Neustart nach dem Fasten
- 53 Die Topstars

- 80 Tag 2 – Kalorienreduktion
- 98 Tag 3 – Energieschub
- 116 Gut zu wissen!
- 118 Tag 4 – Höhepunkt
- 136 Tag 5 – Endspurt
- 154 Rezepte-Extra – Snacks und Begleiter

Ernährung

- 59 DIE REZEPTE
- 60 Tag 1 – los geht's
- 78 Der feine Unterschied!

Service

- 157 Sachregister
- 158 Rezeptregister
- 159 IMPRESSUM