

INHALT

Warum mich Fasten begeistert	4	Die Scheinfasten-Kuren	26
Aufräumen und verjüngen: Was Fasten mit den Zellen macht	6	Vorbereitungstag	28
Die Revolution des Scheinfastens	10	Tag 1 – Variante 1 bis 3	34
Die Rolle der Proteine	12	Tag 2 – Variante 1 bis 3	52
Scheinfasten als Therapie	14	Tag 3 – Variante 1 bis 3	70
Welche Fastenmethode passt zu mir?	16	Tag 4 – Variante 1 bis 3	88
Welche Nahrungsmittel sind erlaubt?	18	Tag 5 – Variante 1 bis 3	106
Was passiert an welchem Tag?	20	Aufbautag	124
Kurz und bündig: nachgefragt ...	22	Basisrezepte	130
So funktioniert mein Masterplan	24	Neustart für Ihren Alltag: Was wichtig bleibt	134
		Wie geht es jetzt weiter?	136
		Literaturnachweis	138
		Register	139