



Liebe Intervallfaster,

ein Kochbuch für eine Fastenmethode, das erscheint zuerst absurd. Was wird man darin wohl finden? Rezepte für Wassersuppen, fade Säfte und Gemüsebrühen? Für trocken Brot, Luft und Liebe?

Nein, dieses Kochbuch lädt Sie tatsächlich zum Genießen ein. Denn das Tolle beim Intervallfasten ist das Intervall. Sie fasten nur zeitweise und dürfen den Rest der Zeit essen, und zwar uneingeschränkt. Deshalb hat diese äußerst effektive Diätmethode in der letzten Zeit so viele begeisterte Anhänger gefunden: Sie funktioniert nicht nur verblüffend gut, sondern hält auch das Versprechen, phasenweise »ganz normal« genießen zu dürfen. Welche Diät sonst kann das?

Theoretisch könnten Sie also Intervallfasten durchführen und sich außerhalb der Essenspausen von Zuckerzeug, Pommes und Weißbrot ernähren. Doch über kurz oder lang werden Sie damit scheitern, denn diese Art der Ernährung wird Ihnen nicht die Nährstoffe liefern, die Sie brauchen, wird Sie in den Fastenphasen mit bösartigen Heißhungerattacken quälen und Ihnen einen dicken Strich durch die Rechnung machen. Da Sie beim Intervallfasten – wie bei jeder anderen Diät auch – weniger Kalorien aufnehmen, sollte Ihre Ernährung besonders nährstoffreich sein, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Und Sie müssen sich für Gerichte entscheiden, die Sie lange satt machen und vor dem Abbau von wichtiger Körpermasse wie der Muskulatur bewahren. Das Essen sollte also clever zusammengestellt sein: Nur so kann Intervallfasten funktionieren.

In diesem Kochbuch finden Sie leichte, aber besonders gut sättigende, mit vielen wertvollen Nährstoffen ausgestattete und natürlich leckere Rezepte, die sich sowohl für Fasten- und Nichtfastenphasen eignen.

Ich wünsche Ihnen genussvolles Abnehmen!
Bettina Snowdon