

1:1  
16:8  
5:2







## 9 Wie Intervallfasten funktioniert

### 10 Abnehmen ohne ständiges Hungergefühl

- 11 Raus aus der Diätspirale
- 11 Die Lösung: Diät in Teilzeit
- 15 Fasten auf Zeit: Wie sollten die Mahlzeiten beschaffen sein?
- 18 Tägliche Fastenmethoden
- 18 Leangains-Methode
- 18 Dinner-Cancelling
- 19 Warrior-Diät (Krieger-Diät)
- 19 Wöchentliche Fastenmethoden
- 19 1:6-Methode
- 19 5:2-Diät
- 20 ADF (Alternate day fasting)
- 20 Lebensmittelbeispiele für die Fastentage
- 20 Fastentage in den Familienalltag integrieren
- 23 Umgang mit den Rezepten

## 25 Die Rezepte

### 26 Frühstück

### 42 Kleine Gerichte

### 72 Hauptgerichte

### 108 Süßes

### 124 Rezept- und Zutatenverzeichnis