



INTERMITTENT FASTING FORMULA

DIET PROTOCOL FOR EXTREME
WEIGHT LOSS



© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.

Keinesfalls ist es gestattet, dieses Dokument oder Teile davon in elektronischer oder gedruckter Form zu reproduzieren, zu vervielfältigen oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Dokuments ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jegliche Haftung, im Sinne von Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch der hierin enthaltenen Richtlinien, Prozesse oder Anweisungen in der alleinigen und vollständigen Verantwortung des Lesers liegt. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar oder verantwortlich gemacht werden. Alle Urheberrechte, die nicht im Besitz des Herausgebers sind, liegen bei den jeweiligen Autoren.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den

persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und verlässliche vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Nutzung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf - Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung.....	6
Warum ist intermittierendes Fasten so beliebt?.....	6
Kapitel 1 - Was ist intermittierendes Fasten?	8
Wie unterscheidet sich das intermittierende Fasten von anderen Diäten?	9
Die Ursprünge des intermittierenden Fastens	10
Die beliebtesten Arten des intermittierenden Fastens	11
Warum bevorzugen Menschen intermittierendes Fasten?	13
Kapitel 2 - Die Vorteile des intermittierenden Fastens.....	15
Gewichtsverlust.....	16
Zellen reparieren	17
Insulin-Empfindlichkeit	18
Verbesserte Gehirnfunktion	19
Verringert Entzündungen.....	20
Kapitel 3 - Warum hilft intermittierendes Fasten bei der Gewichtsabnahme?	23
Reduzierte Kalorienzufuhr	23
Hormonelle Veränderungen kurbeln den Stoffwechsel an.....	25
Reduzierte Insulinspiegel beschleunigen die Fettverbrennung	26
Kapitel 4 - Ist intermittierendes Fasten sicher?	26
Wer sollte intermittierendes Fasten meiden?.....	29
Kann intermittierendes Fasten eine Essstörung auslösen?.....	31
Was sind die Nebenwirkungen des intermittierenden Fastens?.....	32
Können Athleten intermittierendes Fasten ausprobieren?	33
Ist es für Frauen sicher zu fasten?.....	35

Kapitel 5 - Ein Protokoll für 16:8 intermittierendes Fasten... 38

Auswahl eines Essensfensters	38
Planung gesunder Lebensmittel.....	39
Die Wahl kalorienfreier Getränke	40
Ein wöchentlicher Fahrplan	42

Kapitel 6 - Ein Protokoll für 24-stündiges intermittierendes Fasten 44

Einführung in die Eat-Stop-Eat-Methode.....	45
Die Wahl der Fastentage.....	46
Ein wöchentlicher Fahrplan	48

Kapitel 7 - Andere Arten des intermittierenden Fastens 49

20:4 Fasten	50
5:2 Fasten	52
36-Stunden-Fasten	53
Alternativer Fastentag	54
Verlängertes Fasten	55

Kapitel 8 - Wie Sie die Ergebnisse des intermittierenden Fastens maximieren.....

57

Bewegung und intermittierendes Fasten	58
Die Wahl des richtigen Regimes für Sie.....	59
Hinzufügen von Keto	62

Kapitel 9 - Wie man mit intermittierendem Fasten anfängt.. 64

Mit einem weniger strengen Regime beginnen	65
Hydratisiert bleiben.....	67
Experimentieren Sie mit verschiedenen Essensmustern	68

Kapitel 10 - Beantwortung häufiger Fragen..... 70

Bewegung und Fasten	71
Was sollten Sie während Ihres Essensfensters essen?.....	72
Was können Sie in Ihrer Fastenzeit essen?.....	74
Können Kinder intermittierendes Fasten ausprobieren?.....	78

Ist Fasten ungesund?.....	79
Schlussfolgerung.....	81

Einführung

Warum ist intermittierendes Fasten so beliebt?

Fettleibigkeit wird immer mehr zu einem Problem. Kein Wunder also, dass so viele Menschen nach einer besseren Möglichkeit zum Abnehmen suchen. Herkömmliche Diäten, bei denen die Kalorienzufuhr eingeschränkt wird, funktionieren bei vielen Menschen nicht. Es ist schwierig, diese Art von Diät auf Dauer durchzuhalten. Dies führt oft zu einer Jo-Jo-Diät - einem endlosen Kreislauf von Gewichtsverlust und -zunahme. Dies führt nicht nur häufig zu psychischen Problemen, sondern kann auch zu einer noch stärkeren Gewichtszunahme führen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele Menschen nach einer Diät suchen, die sich langfristig durchhalten lässt. Intermittierendes Fasten ist eine solche Diät. Es ist eher eine Änderung des Lebensstils als ein Ernährungsplan und unterscheidet sich von herkömmlichen Diäten. Vielen Anhängern des intermittierenden Fastens fällt es leicht, diese Diät über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Noch besser ist, dass es ihnen hilft, effektiv Gewicht zu verlieren.

Diese Art von Ernährungsplan bietet jedoch auch Vorteile, die über die Gewichtsabnahme hinausgehen. Viele Menschen glauben, dass sie auch andere Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden bieten kann. Einige dieser Vorteile sollen sogar noch weiter reichen - einige sagen, dass sie dadurch produktiver und konzentrierter werden. Infolgedessen können sie am Arbeitsplatz erfolgreicher sein. In den Medien wurde kürzlich über CEOs berichtet, die behaupten, dass sie ihren Erfolg nur dem intermittierenden Fasten zu verdanken haben.

Doch die Vorteile sind noch nicht alles. Es gibt einige Belege dafür, dass intermittierendes Fasten (oder IF) auch in anderer Hinsicht dem Wohlbefinden dient. Es wird gesagt, dass es den Blutzuckerspiegel und die Immunität verbessert. Es kann auch die Gehirnfunktion fördern, Entzündungen verringern und Zellen im Körper reparieren.

Vor diesem Hintergrund ist es leicht zu verstehen, warum diese Art der Ernährung immer beliebter wird. Im Folgenden werden wir einen genaueren Blick darauf werfen, warum intermittierendes Fasten zur Gewichtsabnahme beiträgt. Wir werden die Vorteile dieser Lebensstiländerung untersuchen und Ihnen zeigen, wie Sie mit diesem Ernährungsprotokoll beginnen können.

D::
II.I
I

æ
.
ic

1

WAS IST INTERMITTENT FASTEN?



Kapitel 1 - Was ist intermittierendes Fasten?

Intermittierendes Fasten wird immer beliebter bei Menschen, die abnehmen wollen. Es ist aber auch bei vielen anderen Menschen beliebt, die von den Vorteilen für Gesundheit und Wohlbefinden profitieren wollen. Worum geht es also beim intermittierenden Fasten?

Wie unterscheidet sich das intermittierende Fasten von anderen Diäten?

Im Grunde genommen ist intermittierendes Fasten (oder kurz IF) eher eine Art der Ernährung als eine regelmäßige Diät.

Standarddiäten konzentrieren sich darauf, was man isst. Diätwillige sind auf eine bestimmte Kalorienzahl oder bestimmte Lebensmittel beschränkt. Dies führt dazu, dass Diätwillige ständig darüber nachdenken, was sie essen dürfen und was nicht. Fettige und zuckerhaltige Lebensmittel sind

absolut verboten. Der Schwerpunkt liegt auf Gemüse, Obst und fett- und zuckerarmen Mahlzeiten. Diejenigen, die diese Ernährungsweise befolgen, haben oft

am Ende über Leckereien und Snacks fantasieren. Sie können zwar abnehmen, haben aber Schwierigkeiten, ihren Ernährungsplan langfristig einzuhalten.

Intermittierendes Fasten ist anders. Es ist eher ein Lebensstil als eine Diät. Es handelt sich um ein Essverhalten, bei dem Sie zwischen Fasten- und Essensphasen wechseln. Im Gegensatz zu anderen Diäten geht es nicht darum, was man isst. Stattdessen geht es darum, wann man essen sollte. Manche Diätetiker genießen die größere Freiheit, die sie dadurch haben. Sie können ohne schlechtes Gewissen die Lebensmittel essen, die ihnen schmecken. Viele Menschen finden auch, dass es besser in ihren Lebensstil passt. Allerdings birgt die IF-Diät einige potenzielle Fallstricke für die Gewichtsabnahme.

Die Ursprünge des intermittierenden Fastens

Intermittierendes Fasten als Lebensstil ist relativ neu. Das Konzept des Fastens ist es allerdings nicht. In der Bibel und im Koran gibt es Verse über das Fasten zu religiösen Zwecken. Viele religiöse Menschen fasten auch heute noch aus religiösen Gründen. Der Monat Ramadan ist nach wie vor eine Zeit, in der Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts essen dürfen. Es ist also leicht zu erkennen, woher die Idee des

intermittierenden Fastens stammt.

Schon in den alten griechischen Zivilisationen wurde gefastet. In vielen primitiven Kulturen war das Fasten Teil vieler Rituale. Es bildete auch die Grundlage für politische Proteste - zum Beispiel bei den Suffragetten zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

In den 1800er Jahren wurde das Heilfasten zu einem Trend, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Diese Art des Fastens wurde unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt und diente der Behandlung zahlreicher Krankheiten, von Bluthochdruck bis zu Kopfschmerzen. Jede Fastenkur wurde auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten. Es konnte nur einen Tag oder bis zu drei Monate dauern.

Obwohl das Fasten mit der Entwicklung neuer Medikamente in Vergessenheit geriet, ist es in jüngster Zeit wieder aufgetaucht. Im Jahr 2019 war "intermittierendes Fasten" einer der am häufigsten gesuchten Begriffe. Was sollten Sie also darüber wissen?

Die beliebtesten Arten des intermittierenden Fastens

Es gibt viele verschiedene Arten des intermittierenden Fastens. Jede davon hat ihre eigene Anhängerschaft. Alle folgen dem gleichen Prinzip des

die Einschränkung der Nahrungsaufnahme für einen bestimmten Zeitraum. Die Länge des Zeitraums und die Abstände zwischen den Essenszeiten sind jedoch unterschiedlich.

Die vielleicht beliebteste IF-Methode ist das 16:8-Fasten. Dies beinhaltet ein Essensfenster von 8 Stunden, gefolgt von 16 Stunden Fasten. Viele Menschen finden, dass dies für sie die bequemste Option ist. Wenn sie das Frühstück oder das Abendessen auslassen, können sie es leicht in ihren Lebensstil einbauen.

Eine weitere beliebte IF-Option ist das 24-Stunden-Fasten. Sie wird auch als Eat-Stop-Eat-Methode bezeichnet. Dabei wird an einem Tag normal gegessen und in den folgenden 24 Stunden auf Nahrung verzichtet. Die Pausen zwischen den Fastentagen können zwischen 24 und 72 Stunden liegen.

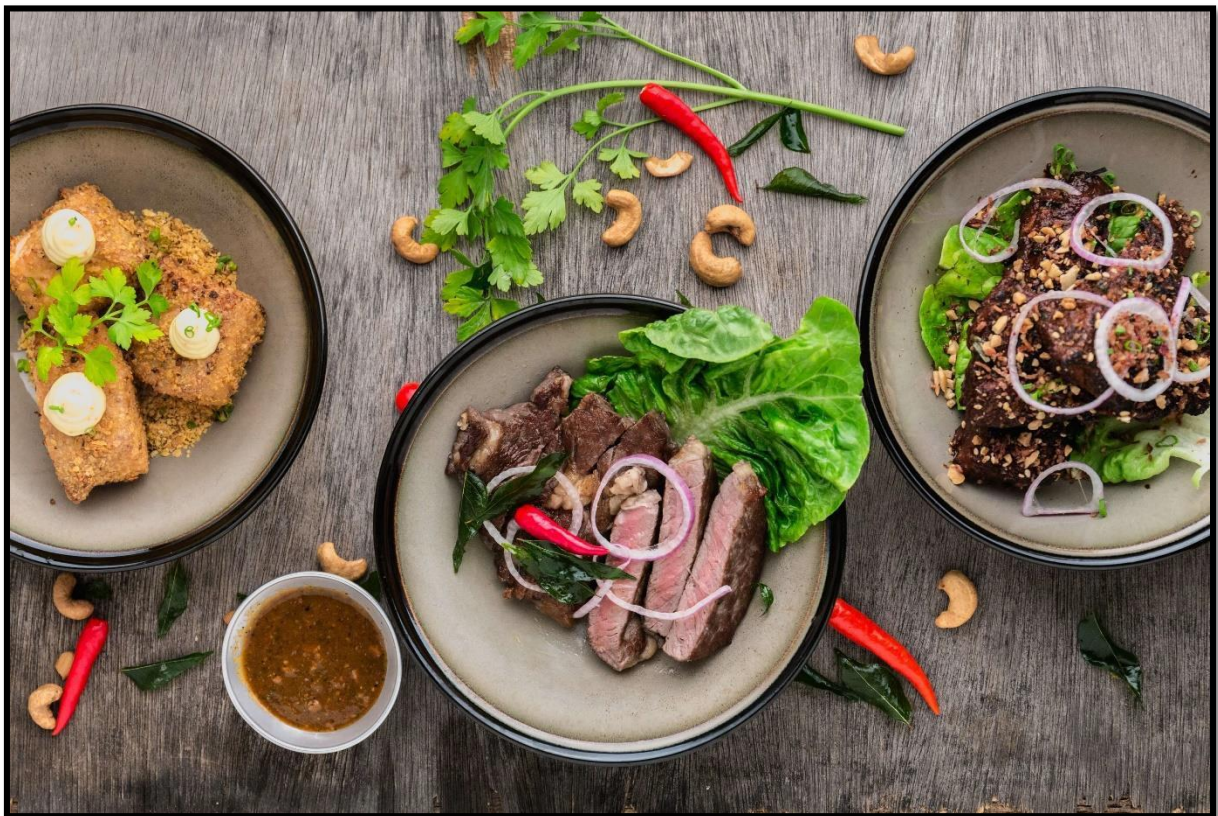
Beliebt ist auch die 5:2-Fastenmethode. Dabei wird an fünf Tagen in der Woche normal gegessen. An den beiden anderen aufeinanderfolgenden Tagen sollte der Diätwillige seinen Kalorienverbrauch auf etwa 500-600 Kalorien beschränken.

Einige IF-Diätetiker wählen die 20:4-Methode. Dabei wird die gesamte Nahrungsaufnahme auf ein Vier-Stunden-Fenster am Tag konzentriert. Während der anderen 20 Stunden des Tages

sollte der Diätwillige keine Kalorien zu sich nehmen.

Es gibt verschiedene andere Arten von Fastenkuren. Manche Menschen fasten über einen längeren Zeitraum von bis zu 48 oder 36 Stunden. Andere fasten über noch längere Zeiträume. Wenn Sie die IF-Diät ausprobieren möchten, müssen Sie die für Sie richtige Methode wählen.

Warum bevorzugen die Menschen intermittierendes Fasten?



Im Gegensatz zu anderen Diätformen können die Teilnehmer der IF-Diät so ziemlich alles essen, was sie wollen. Sie können die zucker- oder fetthaltigen Lebensmittel essen, nach denen sie

sich sehnen. Sie können essen gehen, ohne sich Gedanken über das Kalorienzählen zu machen. Sie müssen keine Lebensmittel essen, die ihnen nicht schmecken. Sie müssen nicht

Sie haben das Gefühl, dass sie sich der Dinge berauben, die sie lieben. Es ist leicht zu verstehen, warum es so beliebt ist.

Und nicht nur das: Intermittierendes Fasten bietet viel mehr Vorteile als andere Diätformen. Ja, es fördert eine schnelle Gewichtsabnahme. Aber es hilft den Diätwilligen auch, sich besser zu konzentrieren und produktiver zu sein. Es hilft ihnen, sich gesünder und energiegeladener zu fühlen. Angesichts der Vorteile für das Wohlbefinden, die diese Art der Ernährung mit sich bringt, ist es kein Wunder, dass die Menschen sie einer normalen Diät vorziehen.

2

DIE VORTEILE VON INTERMITTENT FASTEN



Kapitel 2 - Die Vorteile des intermittierenden Fastens

Diejenigen, die einen intermittierenden Fasten-Lebensstil verfolgen, berichten von mehreren Vorteilen. Hier werfen wir einen genaueren Blick auf einige der häufigsten.

Gewichtsverlust

Viele Menschen, die intermittierendes Fasten betreiben, tun dies, um schnell Gewicht zu verlieren. Es gibt Belege dafür, dass diese Art der Ernährung dabei hilft, die Pfunde schneller loszuwerden. Es gibt mehrere Gründe, warum das intermittierende Fasten bei der Gewichtsabnahme hilft. Es steigert die Funktion des Stoffwechsels für eine schnellere Fettverbrennung.

Es reduziert auch die Anzahl der Kalorien, die Sie innerhalb von 24 Stunden zu sich nehmen. Durch die Senkung des Insulinspiegels, die Erhöhung des Wachstumshormonspiegels

und die Steigerung des Noradrenalinspiegels beschleunigt IF den Fettabbau. Es erleichtert auch die Nutzung von Fett zur Energiegewinnung.

Kurzes Fasten erhöht nachweislich die Stoffwechselrate um bis zu 14 Prozent. Das bedeutet, dass Sie mehr Kalorien verbrennen. Infolgedessen kann IF zu einem Gewichtsverlust von bis zu 8 Prozent über einen Zeitraum von 3 bis 24 Wochen beitragen. Das ist ein beeindruckender Verlust!

Diejenigen, die IF ausprobieren, berichten von einer Verringerung ihres Taillenumfangs um 7 Prozent. Dies deutet auf einen Verlust von Bauchfett hin - die schädlichste Art von Fett, die zu Krankheiten führt.

Ein zusätzlicher Bonus ist, dass IF im Vergleich zu Diäten mit Kalorienrestriktion einen geringeren Muskelabbau bewirkt.

Zellen reparieren

Wenn Sie fasten, beginnen die Zellen Ihres Körpers mit der Beseitigung von Zellabfällen. Dieser Prozess ist als "Autophagie" bekannt. Bei der Autophagie werden die Zellen des Körpers abgebaut. Dazu gehört auch die Verstoffwechselung von dysfunktionalen und kaputten Proteinen, die sich im Laufe der Zeit in den Zellen angesammelt haben.

Was ist der Nutzen der Autophagie? Nun, Experten glauben, dass sie vor der Entwicklung verschiedener Krankheiten schützt. Dazu gehören die Alzheimer-Krankheit und Krebs.

Wenn Sie also ein intermittierendes Fastenprogramm durchführen, können Sie sich vor Krankheiten schützen. Infolgedessen können Sie ein längeres und gesünderes Leben führen .



Insulin-Empfindlichkeit

Mehr Menschen als je zuvor haben Typ-2-Diabetes. Die Krankheit tritt aufgrund der zunehmenden Fettleibigkeit immer häufiger auf. Das Hauptmerkmal von Diabetes ist ein erhöhter Zuckerspiegel im Blut aufgrund von Insulinresistenz.

Wenn Sie den Insulinspiegel senken können, wird Ihr

Der Blutzuckerspiegel sollte sinken. Dies bietet einen hervorragenden Schutz vor der Entwicklung von Typ-2-Diabetes.

Intermittierendes Fasten hat nachweislich einen großen Nutzen, wenn es um Insulinresistenz geht. Es kann den Blutzuckerspiegel um einen beeindruckenden Betrag senken. In Studien zum intermittierenden Fasten mit menschlichen Teilnehmern sank der Blutzuckerspiegel während des Fastens um bis zu 6 Prozent. Infolgedessen kann der Nüchtern-Insulinspiegel um bis zu 31 Prozent sinken. Dies zeigt, dass das intermittierende Fasten das Risiko, an Diabetes zu erkranken, verringern kann.

Eine andere Studie, die an diabetischen Laborratten durchgeführt wurde, zeigte, dass IF vor Nierenschäden schützt. Dies ist eine schwere Komplikation im Zusammenhang mit Diabetes. Auch hier zeigt sich also, dass intermittierendes Fasten eine gute Option für alle ist, die bereits an Diabetes leiden.

Verbesserte Gehirnfunktion

Wenn etwas gut für Ihren Körper ist, ist es oft auch gut für Ihr

Gehirn. Intermittierendes Fasten ist dafür bekannt, dass es verschiedene Stoffwechselmerkmale verbessert. Diese sind für eine gute Gesundheit des Gehirns unerlässlich.

Intermittierendes Fasten reduziert nachweislich den oxidativen Stress. Es reduziert auch Entzündungen und senkt den Zuckergehalt im Blut. Und nicht nur das, es reduziert auch die Insulinresistenz, wie wir oben gezeigt haben. Dies alles sind Schlüsselfaktoren für die Verbesserung der Gehirnfunktion.

Studien mit Laborratten haben außerdem gezeigt, dass IF das Wachstum neuer Nervenzellen fördern kann. Auch dies bietet Vorteile für die Gehirnfunktion. Gleichzeitig wird auch der BDNF-Spiegel (brain-derived neurotrophic factor) erhöht. Dabei handelt es sich um ein Hormon des Gehirns, das bei einem Mangel zu Gehirnproblemen und Depressionen führen kann. Wenn Sie intermittierendes Fasten ausprobieren, sind Sie besser vor diesen Problemen geschützt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Studien an Tieren gezeigt haben, dass IF vor Hirnschäden durch Schlaganfälle schützen kann.

All dies deutet darauf hin, dass intermittierendes Fasten viele Vorteile für die Gesundheit des Gehirns bietet.

Verringert Entzündungen

Es ist bekannt, dass oxidativer Stress ein Schlüsselfaktor für

chronische Krankheiten und den Alterungsprozess ist.
Oxidativer Stress beinhaltet freie Radikale, die

instabile Moleküle, die mit anderen Schlüsselmolekülen wie der DNA und Proteinen reagieren. Das Ergebnis ist eine Schädigung dieser Moleküle, die im Körper Schaden anrichtet.

Es gibt mehrere Studien, die belegen, dass IF die Fähigkeit des Körpers, oxidativem Stress zu widerstehen, verbessern kann. Andere Studien haben auch gezeigt, dass sie dazu beitragen kann, Entzündungen zu bekämpfen, die ebenfalls viele häufige Krankheiten verursachen.

Kra
I
A
C
::C
u



WARUM TUT

INTERMITTIERENDES
FASTEN
HELFFEN ZU
FÖRDERN
GEWICHTSVER
LUST?



Kapitel 3 - Warum hilft intermittierendes Fasten bei der Gewichtsabnahme?

Obwohl intermittierendes Fasten viele Vorteile bietet, ist der größte der Gewichtsverlust. Die meisten Menschen, die sich für diesen Lebensstil entscheiden, hoffen, dass sie ihre Pfunde loswerden und ein gesundes Körpergewicht halten können. Warum also hilft intermittierendes Fasten bei der Gewichtsabnahme? Hier sehen wir uns die drei Hauptgründe an.

Reduzierte Kalorienzufuhr

Der Hauptgrund dafür, dass IF zur Gewichtsabnahme beiträgt, ist, dass man natürlich weniger isst. Wenn Sie nur ein kurzes Zeitfenster zum Essen haben, haben Sie weniger Zeit zum Essen. Normalerweise lässt man mindestens eine Mahlzeit pro Tag aus, um diesen Zeitplan einzuhalten. Infolgedessen nehmen Sie in jedem 24-Stunden-Zeitraum weniger Kalorien

zu sich. Wie Sie wissen, müssen Sie ein Kaloriendefizit aufrechterhalten, um Gewicht zu verlieren. Daher hilft IF Ihnen, Ihre Abnehmziele effektiv zu erreichen.



Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass manche Menschen nicht abnehmen, wenn sie intermittierend fasten. Das liegt daran, dass sie ihre Kalorienzufuhr nicht reduzieren. Während ihres Essensfensters essen sie weiterhin so viel, wie sie es bei einer normalen Ernährung getan hätten. Daher haben sie nicht das notwendige Kaloriendefizit, um die Pfunde loszuwerden.

Solange Sie während Ihres Essensfensters nicht übermäßig viel essen, reduzieren Sie automatisch Ihre Kalorienzufuhr.

Hormonelle Veränderungen kurbeln den Stoffwechsel an

Der menschliche Körper speichert Energie in Form von Kalorien im Körperfett. Wenn Sie nicht essen, verändert Ihr Körper eine Reihe von Dingen, damit die gespeicherte Energie besser verfügbar ist. Diese Veränderungen betreffen die Aktivität des Nervensystems. Außerdem kommt es zu erheblichen Veränderungen bei einer Reihe von Schlüsselhormonen.

Diese Veränderungen treten im Stoffwechsel auf, wenn man fastet:

- Mit jeder Mahlzeit steigt der Insulinspiegel. Wenn Sie fasten, sinkt Ihr Insulinspiegel drastisch. Ein niedrigerer Insulinspiegel fördert die Fettverbrennung.
- HGH (Human Growth Hormone) steigt beim Fasten sprunghaft an. Es kann bis zum Fünffachen seines normalen Wertes ansteigen. Das Wachstumshormon fördert den Muskelaufbau und den Fettabbau.
- Noradrenalin (Norepinephrin) wird vom Nervensystem an die Fettzellen gesendet. Dies veranlasst sie, Ihr Körperfett abzubauen. Es wird in freie Fettsäuren umgewandelt. Diese werden dann zur Energiegewinnung verbrannt.

Viele Menschen glauben, dass sich ihr Stoffwechsel verlangsamt, wenn sie fasten. Es ist jedoch erwiesen, dass das Fasten auf kurze Sicht

kann die Fettverbrennung ankurbeln. Zwei Studien haben gezeigt, dass 48-stündiges Fasten den Stoffwechsel um bis zu 14 Prozent erhöht.

Reduzierte Insulinspiegel beschleunigen die Fettverbrennung

Wahrscheinlich wissen Sie bereits über Insulin Bescheid, weil es für Diabetiker so wichtig ist. Menschen, die an Diabetes leiden, müssen Insulin einnehmen, um ihre normale Funktion aufrechtzuerhalten. Viele Menschen wissen jedoch nicht, was Insulin im Körper bewirkt oder was es überhaupt ist.

Insulin ist ein Hormon, das von Ihrer Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Seine Aufgabe ist es, den Zucker (Glukose) im Blut in Energie umzuwandeln. Die Zellen nutzen diese Energie dann als Brennstoff. Insulin hat aber noch eine weitere Aufgabe im Körper zu erfüllen. Es steuert die Einlagerung von Fett.

Der Insulinspiegel im Körper steigt, wenn Sie essen. Er sinkt auch, wenn Sie fasten. Der niedrigere Insulinspiegel, der durch das Fasten verursacht wird, kann dazu beitragen, die übermäßige Einlagerung von Fett zu verhindern. Außerdem

hilft es dem Körper, das bereits gespeicherte Fett zu mobilisieren. So kann es den Fettabbau ankurbeln und Ihnen helfen, schneller Gewicht zu verlieren.

Dr.
I.D.
c.c.
u

4

IST
INTERMITTIEREND
FASTEN



Kapitel 4 - Ist intermittierendes Fasten sicher?

Vielleicht möchten Sie eine intermittierende Fastenkur durchführen, machen sich aber Gedanken über die Sicherheit. Schließlich ist nicht jede Diät für jeden geeignet.

Ein Schlüsselfaktor für eine sichere und erfolgreiche Gewichtsabnahme ist eine ausreichende Ernährung. Wenn Sie nicht genügend Mineralien, Vitamine und Eiweiß zu sich nehmen, könnten Sie krank werden. Bei einer zu geringen Kalorienzufuhr und einem zu restriktiven Essverhalten sind Sie möglicherweise nicht in der Lage, genügend Nährstoffe aufzunehmen. Dies kann zu medizinischen Problemen führen.

Die gute Nachricht ist, dass intermittierendes Fasten für die meisten Menschen eine sichere Art der Ernährung zu sein scheint. Es gibt jedoch einige wenige Fälle, in denen intermittierendes Fasten vermieden werden sollte.

Wer sollte intermittierendes Fasten meiden?

Es gibt einige Gruppen von Menschen, die beim intermittierenden Fasten Vorsicht walten lassen sollten. Auch wenn sie diesen Lebensstil nicht völlig meiden müssen, sollten sie vorsichtig sein.

Das erste sind die Kinder. Kinder wachsen und entwickeln sich. Deshalb müssen sie jeden Tag genügend Kalorien zu sich nehmen. Außerdem müssen sie genügend Nährstoffe in Form von Mineralien und Vitaminen erhalten. Ohne genügend Eiweiß können sie nicht richtig wachsen. Dies kann zu einer Reihe von Problemen führen. Krankheiten wie Skorbut können durch einen Vitaminmangel verursacht werden. Auch wenn einige Experten der Meinung sind, dass Kinder unbedenklich fasten können, sollte man dies mit Vorsicht angehen.

Auch Diabetiker sollten vorsichtig sein, wenn sie intermittierendes Fasten betreiben. Es ist richtig, dass das intermittierende Fasten eine Reihe potenzieller Vorteile für Diabetiker hat. Das liegt an der Wirkung auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel. Allerdings gibt es auch einige mögliche Gefahren. Wenn Sie fasten und Diabetes haben, kann Ihr Blutzuckerspiegel gefährlich tief sinken. Dies ist vor allem dann wahrscheinlich, wenn Sie Medikamente zur Kontrolle Ihrer

Krankheit einnehmen.

Wenn Sie nicht essen, ist Ihr Blutzuckerspiegel niedriger. Ihre Medikamente können ihn dann noch weiter senken, was zu

Hypoglykämie. Dies kann dazu führen, dass Sie ohnmächtig werden, sich zitterig fühlen oder ins Koma fallen. Ein weiteres Problem ist, dass Ihr Blutzuckerspiegel zu hoch werden kann, wenn Sie etwas essen. Das kann passieren, wenn Sie zu viele Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Wenn Sie Diabetiker sind, sollten Sie immer mit einem Arzt sprechen, bevor Sie mit der IF beginnen. Sie müssen auch auf die Symptome einer Unterzuckerung achten. Solange Sie darauf achten, was Sie essen, und anstrengende Übungen vermeiden, kann es Ihnen gut gehen.

Die dritte und vierte Gruppe, die IF vermeiden sollte, sind schwangere und stillende Frauen. Ärzte empfehlen in der Regel, dass diese Gruppen das intermittierende Fasten nicht ausprobieren sollten. Der Grund dafür ist, dass die Ernährung in diesen Phasen des Lebens einer Frau absolut lebenswichtig ist. Sie ernährt nicht nur sich selbst, sondern auch ihr Baby. Daher muss sie genügend Kalorien und Nährstoffe zu sich nehmen, um zwei Personen zu versorgen. Dies kann beim intermittierenden Fasten schwierig sein. Es sollte daher nur unter ärztlicher Aufsicht versucht werden.

Kann intermittierendes Fasten eine Essstörung auslösen?

Für die meisten Menschen ist das intermittierende Fasten eine erfolgreiche Ernährungsform, die keine Probleme verursacht. Es gibt jedoch einige Menschen, die mit dieser Lebensweise nicht zurechtkommen. Manche Menschen neigen von Natur aus dazu, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln. Diese Menschen sollten das intermittierende Fasten vermeiden, wenn es eine Essstörung auslöst.

Deshalb ist es wichtig zu erkennen, ob das intermittierende Fasten in ein gestörtes Essverhalten übergegangen ist. Es gibt mehrere Symptome, auf die man achten sollte:

- Sie haben Angst vor dem Essen und vor dem Essen.
- Sie fühlen sich extrem erschöpft.
- Sie leiden unter Stimmungsschwankungen, Menstruationsschwankungen und Schlafproblemen.

Für Menschen, die eine genetische Veranlagung für Essstörungen haben, kann intermittierendes Fasten gefährlich sein. Der Grund dafür ist, dass der Schwerpunkt auf dem Verzicht auf Essen liegt. Die meisten Diäten konzentrieren sich auf die Senkung der Kalorienzufuhr durch den Verzehr kalorienarmer Lebensmittel. Beim intermittierenden Fasten

wird die Kalorienzufuhr minimiert, indem während bestimmter Zeiträume nicht gegessen wird. Dies kann dazu führen, dass Sie die Hungersignale Ihres Körpers ignorieren. Für jemanden, der zu Essstörungen neigt, kann es außerdem sein, dass Sie

aufgrund von IF Angst vor dem Essen bekommen. Das liegt daran, dass Sie anfangen können, das Vermeiden von Essen mit dem Abnehmen zu verbinden. Ihr Gehirn kann beginnen, Sie für das Nicht-Essen zu belohnen und eine Angst vor den Mahlzeiten zu entwickeln.

Manche Menschen stellen fest, dass die IF-Diät sie zu Essanfällen verleitet. Wenn sie sich in ihrem Essensfenster befinden, greifen sie zu kalorienreichen Nahrungsmitteln. Dies ähnelt dem Verhalten einer Essstörung. Deshalb ist es wichtig, auf mögliche Anzeichen zu achten, die darauf hindeuten, dass sich das Fasten in eine Essstörung verwandelt.

Was sind die Nebenwirkungen des intermittierenden Fastens?

Intermittierendes Fasten bietet viele Vorteile, aber es hat auch Nebenwirkungen. Diese können sich bei jedem Menschen anders auswirken. Einige der möglichen Nebenwirkungen sind:

- sich aufgrund von Hunger mürrisch, gereizt und schlecht gelaunt fühlen
- Hirnnebel oder übermäßige Müdigkeit
- Zwanghaftes Nachdenken darüber, wie viel man essen kann oder was

man essen kann

- Anhaltender Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit aufgrund von Unterzuckerung
- Haarausfall aufgrund eines Nährstoffmangels

- Veränderungen des Menstruationszyklus aufgrund einer schnellen Gewichtsabnahme
- Verstopfung aufgrund eines Mangels an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen oder Flüssigkeit
- Das Potenzial für die Entwicklung einer Essstörung
- Schlafstörungen

Bei den meisten Menschen treten diese Nebenwirkungen nicht in gravierendem Ausmaß auf. Sie verschwinden in der Regel auch nach einer Weile wieder. Bei manchen Menschen sind diese Probleme jedoch schwerwiegend oder lang anhaltend. In diesem Fall sollten Sie mit dem intermittierenden Fasten aufhören, bis Sie einen Arzt konsultiert haben.

Können Athleten intermittierendes Fasten ausprobieren?

Einige Sportler schwören auf intermittierendes Fasten, um ihre sportliche Leistung zu verbessern. Die Forschung zu diesem Thema ist jedoch uneinheitlich. Einiges deutet darauf hin, dass die Dauer und Intensität des Trainings leidet, wenn man nicht genügend Kohlenhydrate zu sich nimmt. Andere Untersuchungen deuten darauf hin, dass das Fasten Vorteile für Sportler bietet.

Einige der potenziellen Vorteile sind:

- Das Wachstumshormon steigt durch IF an. Dies trägt dazu bei, das Muskel-, Knorpel- und Knochenwachstum zu fördern. Außerdem verbessert es die Immunfunktion - alles gut für Sportler.
- Es verbessert Ihre metabolische Flexibilität, so dass Sie leichter zwischen verschiedenen Energiequellen wechseln können. Ihr Körper wird besser in der Lage sein, Kohlenhydrate oder Fett als Brennstoffquelle zu nutzen. Außerdem können Sie so viel länger Fett verbrennen, bevor Ihr Körper auf Kohlenhydrate umschaltet. Infolgedessen bleibt Ihr Insulinspiegel niedrig, und Ihre Erholung nach dem Training wird verbessert.
- IF reduziert Entzündungen. Dies fördert die Erholung nach dem Sport. Wenn Sie Sport treiben, entsteht eine große Menge an Entzündungen, von denen Sie sich erholen müssen. Je schneller diese Entzündung jedoch abklingt, desto besser. IF kann diesen Prozess beschleunigen.

Allerdings gibt es auch einige Bedenken. Dazu gehören:

- Es könnte einen Testosteronabfall verursachen, der problematisch ist, weil er sich auf die Muskelproteinsynthese auswirkt.

- Es kann Ihnen schwer fallen, genügend Kalorien zu sich zu nehmen, um Muskeln aufzubauen.

Ist es für Frauen sicher zu fasten?



Viele Experten sagen, dass es für Frauen völlig unbedenklich ist, zu fasten. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass Frauen empfindlicher auf Hungersignale reagieren. Wenn der Körper Hunger verspürt, erhöht er die Produktion von Ghrelin und Leptin, den Hungerhormonen. Dies führt zu einer negativen Energiebilanz und oft zu heftigen Stimmungsschwankungen als Folge davon.

Frauen sind auch anfälliger für andere hormonelle Störungen, wenn sie IF machen. Dies kann zu Problemen mit dem Menstruationszyklus führen. Es kann auch die Produktion von

Schilddrüsenhormonen beeinträchtigen. Dies könnte

für Personen, die an Autoimmunerkrankungen leiden, problematisch sein.

Das heißt aber nicht, dass Frauen das intermittierende Fasten nicht ausprobieren können. Es bedeutet nur, dass sie mehr Vorsicht walten lassen müssen. Für Frauen kann es besser sein, mit einer sanfteren Form des IF zu beginnen. Statt eines langen Fastens ist ein 12-14-stündiges Fasten vielleicht die beste Option.

Manche Frauen fühlen sich beim intermittierenden Fasten sehr wohl, während andere finden, dass es überhaupt nicht zu ihnen passt. Es lohnt sich zu experimentieren, um zu sehen, ob es für Sie funktioniert.

Kra
I
A.
C
.
ic

5

EIN PROTOKOLL
FÜR
16:8
INTERMITTIEREND
FASTEN



Kapitel 5 - Ein Protokoll für 16:8 intermittierendes Fasten

Wenn Sie das intermittierende Fasten ausprobieren möchten, sollten Sie mit dem 16:8-Fasten beginnen. Bei dieser Methode fasten Sie 16 Stunden lang und haben dann ein Essensfenster von 8 Stunden. Sie ist eine der beliebtesten Formen dieser Ernährungsweise. Wenn Sie bereit sind, damit zu beginnen, finden Sie hier ein Protokoll für 16:8 IF.

Auswahl eines Essensfensters

Wenn Sie bereit sind, mit dem 16:8-Fasten zu beginnen, müssen Sie als Erstes ein Essensfenster festlegen. Dieser 8-Stunden-Zeitraum kann zu jeder Tageszeit liegen. Sie können also die Zeit wählen, die Ihren Vorlieben und Ihrem Lebensstil entspricht. Wenn Sie die von Ihnen bevorzugten acht Stunden gewählt haben, müssen Sie Ihre Nahrungsaufnahme auf diese Stunden beschränken.

Wie wählt man die richtigen Zeiten für sich selbst? Viele Menschen bevorzugen ein Essensfenster von 12 bis 20 Uhr, weil sie dann fasten können.

Sie können über Nacht das Frühstück ausfallen lassen und dann zu den üblichen Zeiten zu Mittag und zu Abend essen. Sie können sogar ein paar gesunde Snacks in ihr Programm einbauen.

Für Menschen, die drei Mahlzeiten pro Tag bevorzugen, ist ein Zeitfenster von 9 bis 17 Uhr am besten geeignet. Dies ermöglicht ein Frühstück um 9 Uhr, ein Mittagessen um 12 Uhr und ein frühes Abendessen um 16 Uhr.

Andere ziehen es vor, mit dem Fastenbrechen bis zum frühen Nachmittag zu warten und ihre letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen später einzunehmen.

Welches Essensfenster Sie auch immer wählen, achten Sie darauf, dass es zu Ihren Lebensgewohnheiten passt. Wenn Sie die falsche Wahl treffen, werden Sie Ihre Diät nicht einhalten können.

Planung gesunder Lebensmittel

Um die Vorteile der 16:8-Diät zu maximieren, sollten Sie so oft wie möglich gesunde Lebensmittel essen. Wenn Sie sich an

nährstoffreichen Lebensmitteln satt essen, werden Sie nicht hungrig sein und keinen Heißhunger auf ungesunde Lebensmittel haben. Dies wird Ihnen helfen, Ihre neue Ernährungsweise langfristig durchzuhalten.

Auch wenn Sie einige Snacks und Leckereien genießen können, sollten Sie jede Mahlzeit mit einer Vielzahl von Vollwertprodukten ausgleichen. Einige der besten sind:

- Früchte wie Bananen, Äpfel, Orangen, Birnen, Pfirsiche und Beeren
- Gemüse wie Tomaten, Blattgemüse, Gurken, Blumenkohl und Brokkoli
- Vollkorngetreide wie Hafer, Reis, Quinoa, Buchweizen und Gerste
- Gesunde Fette wie Kokosnussöl, Avocados und Olivenöl
- Mageres Eiweiß wie Geflügel, Fisch, Samen, Nüsse, Eier und Hülsenfrüchte

Wenn Sie sich mit Junkfood vollstopfen, könnten Sie die Vorteile dieser Diät zunichte machen. Daher sollten Sie ungesunde Lebensmittel auf ein Minimum beschränken.

Auswahl kalorienfreier Getränke

Während des Essensfensters können Sie alle von Ihnen bevorzugten Getränke trinken. Zumindest in Maßen! Wenn Sie mehrere Flaschen vollfetter Limonade in Familiengröße trinken, werden Sie wahrscheinlich nicht abnehmen!



In Ihrem Fastenfenster sollten Sie nur kalorienfreie Getränke zu sich nehmen. Wenn Sie ein kalorienhaltiges Getränk zu sich nehmen, brechen Sie im Grunde Ihr Fasten. Das verdirbt Ihr gesamtes Essregime.

Wasser, grüner Tee, ungesüßter Kaffee und Tee ohne Milch sind eine gute Wahl. Sie helfen Ihnen auch, Ihren Appetit zu zügeln und halten Sie bis zum Fastenbrechen hydratisiert.

Ein wöchentlicher Zeitplan

Ihr wöchentlicher 16:8-Essenszeitplan hängt davon ab, welches Essensfenster Sie wählen. Hier sind drei Beispiele, die für verschiedene Zeitpläne geeignet sind:

Mahlzeitenplan für Frühdesser

Mo	Di	Mi	Donnerstag	Fr	Sat	Sonntag
8 Morgens. - Frühstück	8 Morgens. - Frühstück	8 Morgens. - Frühstück	8 Morgens. - Frühstück	8 Morgens. - Frühstück	8 Morgens. - Frühstück	8 Morgens. - Frühstück
10 vormittags Imbiss	10 vormittags Imbiss	10 vormittags Imbiss	10 vormittags Imbiss	10 vormittags Imbiss	10 vormittags Imbiss	10 vormittags Imbiss
12 Uhr - Mittagessen	12 Uhr - Mittagessen	12 Uhr - Mittagessen	12 Uhr - Mittagessen	12 Uhr - Mittagessen	12 Uhr - Mittagessen	12 Uhr - Mittagessen
Abend - kalorienfrei Getränke	Abend - kalorienfrei Getränke	Abend - kalorienfrei Getränke	Abend - kalorienfrei Getränke	Abend - kalorienfrei Getränke	Abend - kalorienfrei Getränke	Abend - kalorienfrei Getränke

Durchschnittliches Essen Mahlzeitenplan

Mo	Di	Mi	Donnerstag	Fr	Sat	Sonntag
9 vormittags - kalorienfrei Getränk	9 vormittags - kalorienfrei Getränk	9 vormittags - kalorienfrei Getränk	9 vormittags - kalorienfrei Getränk	9 vormittags - kalorienfrei Getränk	9 vormittags - kalorienfrei Getränk	9 vormittags - kalorienfrei Getränk
11.00 Uhr - Frühstück	11 Vormittags - Frühstück	11 vormittags - Frühstück	11 Vormittags - Frühstück	11 vormittags - Frühstück	11 vormittags - Frühstück	11 vormittags - Frühstück
2 p.m. Mittagessen	2 p.m. Mittagessen	2 p.m. Mittagessen	2 p.m. Mittagessen	2 p.m. Mittagessen	2 p.m. Mittagessen	2 p.m. Mittagessen

4 p.m. Imbiss	4 p.m. Imbiss	4 p.m. Imbiss	4 p.m. Imbiss	4 p.m. Imbiss	4 p.m. Imbiss	4 p.m. Imbiss
6 p.m. Abendessen	6 p.m. Abendessen	6 p.m. Abendessen	6 p.m. Abendessen	6 p.m. Abendessen	6 p.m. Abendessen	6 p.m. Abendessen

Mahlzeitenplan für spätes Essen

Mo	Di	Mi	Donnerstag	Fr	Sat	Sonne
11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk	11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk	11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk	11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk	11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk	11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk	11.00 U h r . kalorienfreie s Getränk
13.00 Uhr Imbiss	13.00 Uhr Imbiss	13.00 Uhr Imbiss	13.00 Uhr Imbiss	13.00 Uhr Imbiss	13.00 Uhr Imbiss	13.00 Uhr Imbiss
4 p.m. Mittagessen	4 p.m. Mittagessen	4 p.m. Mittagessen	4 p.m. Mittagessen	4 p.m. Mittagessen	4 p.m. Mittagessen	4 p.m. Mittagessen
6 p.m. Imbiss	6 p.m. Imbiss	6 p.m. Imbiss	6 p.m. Imbiss	6 p.m. Imbiss	6 p.m. Imbiss	6 p.m. Imbiss
9 p.m. Abendessen	9 p.m. Abendessen	9 p.m. Abendessen	9 p.m. Abendessen	9 p.m. Abendessen	9 p.m. Abendessen	9 p.m. Abendessen

•
•
•
Krank
ti:
C
Z
u



24-HOUR
INTERMITTENT FASTING

Di

8 Mi

9 00

10

11 Sa

1!...---

E|

,•
"

v-

- 11

.....-:::

Kapitel 6 - Ein Protokoll für 24-stündiges intermittierendes Fasten

Wenn die 16:8-Diät nicht das Richtige für Sie ist, sollten Sie das 24-Stunden-Fasten in Betracht ziehen. Dies ist als Eat-Stop-Eat-Methode bekannt. Dabei wird jede Woche an einem oder zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen gefastet.

Einführung in die Eat-Stop-Eat-Methode

Diese Methode wurde von Brad Pilon entwickelt, der ein Buch über diese Art der Ernährung geschrieben hat. Seine Methode basiert auf kanadischen Forschungsergebnissen über die Auswirkungen von Kurzzeitfasten auf die Stoffwechselgesundheit. Die Idee hinter Pilon's Methode besteht darin, alles, was man über den Zeitpunkt der Mahlzeiten und die Häufigkeit der Mahlzeiten gelernt hat, neu zu bewerten.

Diese Diät ist recht einfach durchzuführen. Sie wählen einfach einen Tag oder zwei nicht aufeinanderfolgende Tage in der

Woche, an denen Sie 24 Stunden lang nichts essen. An den anderen fünf oder sechs Tagen können Sie normal essen. Es ist jedoch ratsam, sich gesund zu ernähren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Auch wenn es sich kontraintuitiv anhört, werden Sie bei diesem Fasten trotzdem an jedem Kalendertag essen. Wie funktioniert das?

Stellen Sie sich vor, Sie beschließen, von Montag 9.00 Uhr bis Dienstag 9.00 Uhr zu fasten. Sie essen Ihre letzte Mahlzeit am Montagmorgen vor 9 Uhr. Ihre nächste Mahlzeit können Sie dann am Dienstagmorgen nach 9 Uhr einnehmen.

Während der Fastenzeit sollten Sie gut hydriert bleiben. Trinken Sie viel Wasser und andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten, milchfreien Tee oder Kaffee.

Die Wahl der Fastentage

Wenn Sie die Eat-Stop-Eat-Methode ausprobieren möchten, müssen Sie die richtigen Fastentage für sich auswählen. Dies ist eine Frage der individuellen Entscheidung. Zunächst müssen Sie sich entscheiden, ob Sie einen oder zwei Tage fasten wollen. Wahrscheinlich fällt es Ihnen leichter, mit einem Fastentag pro Woche zu beginnen. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, können Sie die Zahl auf zwei Tage pro Woche erhöhen. Überschreiten Sie aber nicht diese Anzahl von Tagen.

Manchen Menschen fällt es leichter, am Wochenende zu fasten, weil sie sich dann nicht auf die Arbeit konzentrieren müssen. Andere fasten lieber am

Arbeitstage, damit sie abgelenkt sind und nicht ans Essen denken müssen. Sie müssen Ihre eigenen Vorlieben bestimmen.



Wenn Sie sich für zwei Fastentage entscheiden, dürfen diese jedoch nicht aufeinander folgen. Das wäre eine zu lange Fastenzeit. Vielleicht möchten Sie die beiden Fastentage in gleichmäßigen Abständen einlegen. Alternativ können Sie auch nur einen Tag zwischen den beiden Tagen liegen und den Rest der Woche essen. Vielleicht müssen Sie experimentieren, um das richtige Muster für Sie zu finden.

Ein wöchentlicher Zeitplan

Hier finden Sie einige Beispiele, die Ihnen bei der Planung Ihres 24-Stunden-Fastens helfen sollen:

Ein Tag Fasten Mahlzeit Plan

Mo-Di	Di-Mi.	Mi - Donner stag	Donner stag - Fr	Fr-Sa	Sa-Sonne	Sonne-Mo
9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 vor mitt ags sch nell	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen

Zwei Tage Fasten Mahlzeit Plan

Mo-Di	Di-Mi.	Mi - Donner stag	Donner stag - Fr	Fr-Sa	Sa-Sonne	Sonne-Mo
9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 vor mitt ags sch nell	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 vormittags schnell	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen	9.00 - 9.00 Morgens. no rmal essen

Sie können es vorziehen, Ihre Fastenzeit zu einer früheren oder späteren Stunde des Tages zu beginnen. Wir haben 9.00 - 9.00

Uhr am nächsten Tag vorgeschlagen. Sie können jedoch auch 7 Uhr morgens bis 7 Uhr mittags oder sogar 12 Uhr mittags bis 12 Uhr mittags vorziehen. Sie müssen die für Sie richtige Zeit und den richtigen Tag wählen.

W
I
A.
C
C
u

7

ANDERE
TYPEN
VON
INTERMITTIEREND
FASTEN



Kapitel 7 - Andere Arten des intermittierenden Fastens

Obwohl das 24-Stunden-Fasten und das 16:8-Intervallfasten die beiden beliebtesten Fastenarten sind, gibt es noch einige andere. Hier sehen wir uns fünf andere Fastenarten genauer an, die von vielen Menschen praktiziert werden.

20:4 Fasten

Das 20:4-Fasten wird manchmal auch als Warrior-Diät bezeichnet. Sie war eine der ersten Diäten, die intermittierendes Fasten beinhaltete. Sie wurde von Ori Hofmekler, einem Fitnessexperten, populär gemacht und beinhaltet eine große Mahlzeit am Abend. Diese große Mahlzeit findet in einem vierstündigen Essensfenster statt.

In den anderen 20 Stunden des Tages können nur kleine Mengen an rohem Gemüse und Obst verzehrt werden. Die Lebensmittel, die bei dieser Diät gewählt werden, sollten gesund sein - ähnlich wie bei der Paleo-Diät. Sie

sollten unverarbeitete Vollwertkost sein, die keine künstlichen Zutaten enthält.



Ein Zeitplan für diese Diät sieht folgendermaßen aus:

Mo	Di	Mi	Donnerstag	Fr	Sat	Sonne
Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse	Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse	Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse	Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse	Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse	Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse	Mitternacht - 4 nachmit tags - kleine Mengen an Obst und Gemüse
16.00 - 20.00 Uhr p.m. - Große Mahlzeit	4 p.m. - 8 p.m. - Große Mahlzeit	4 p.m. - 8 p.m. - Große Mahlzeit	4 p.m. - 8 p.m. - Große Mahlzeit	4 p.m. - 8 p.m. - Große Mahlzeit	4 p.m. - 8 p.m. - Große Mahlzeit	4 p.m. - 8 p.m. - Große Mahlzeit
8 p.m. - Mitternacht - schnell	8 p.m. - Mitternacht - schnell	8 p.m. - Mitternacht - schnell	8 p.m. - Mitternacht - schnell	8 p.m. - Mitternacht - schnell	8 p.m. - Mitternacht - schnell	8 p.m. - Mitternacht - schnell

5:2 Fasten

Bei dieser beliebten Form des intermittierenden Fastens wird an fünf Tagen pro Woche normal gegessen. An den verbleibenden zwei Tagen sollten die Kalorien auf 500 bis 600 beschränkt werden. Diese manchmal auch als Fastendiät bezeichnete Ernährungsweise wurde durch den Journalisten Michael Mosley populär gemacht. Frauen wird empfohlen, an den Fastentagen 500 Kalorien zu sich zu nehmen. Männer können an ihren Fastentagen 600 Kalorien zu sich nehmen.

Sie können wählen, an welchen beiden Tagen Sie fasten möchten. Am besten ist es jedoch, wenn sie nicht aufeinander folgen. An diesen Tagen können Sie wählen

Essen Sie eine Mahlzeit oder zwei kleine Mahlzeiten. Viele Menschen ziehen es vor, zwei Mahlzeiten mit jeweils 250/300 Kalorien zu essen.

Dies ist ein Beispielfahrplan für diese Art der Ernährung:

Mo	Di	Mi.	Donnerstag	Fr	Sat	Sonne
Normal essen	Essen Sie 500/600 Kalorien	Normal essen	Normal essen	Essen Sie 500/600 Kalorien	Normal essen	Normal essen

36-Stunden-Fasten

Der 36-Stunden-Fastenplan bedeutet, dass Sie einen ganzen Tag lang fasten werden. Anders als bei der Eat-Stop-Eat-Methode werden Sie nicht jeden Tag etwas essen.

Wenn Sie zum Beispiel am ersten Tag um 19 Uhr zu Abend essen, lassen Sie am zweiten Tag alle Mahlzeiten aus. Die nächste Mahlzeit nehmen Sie erst am Tag 3 um 7 Uhr zu sich. Das entspricht einem 36-stündigen Fasten.

Es gibt Hinweise darauf, dass diese Art von Fastenzeit zu einem schnelleren Ergebnis führen kann. Sie kann auch für Diabetiker

von Vorteil sein. Es kann aber auch problematischer sein, da Sie über längere Zeiträume keine Nahrung zu sich nehmen.

Ein Zeitplan für diesen Ernährungsplan sieht folgendermaßen aus:

Mo	Di	Mi.	Donnerstag	Fr	Sat	Sonne
Mitternacht - 7.00 Uhr	Mitternacht - 7.00 Uhr	Mitternacht - 7.00 Uhr	Mitternacht - 7.00 Uhr	Mitternacht - 7.00 Uhr	Mitternacht - 7.00 Uhr	Mitternacht - 7.00 Uhr
Normal essen	Schnell	Schnell	Normal essen	Normal essen	Normal essen	Normal essen
7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.	7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.	7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.	7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.	7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.	7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.	7.00 Uhr - 7.00 Uhr p.m.
Normal essen	Schnell	Normal essen	Normal essen	Normal essen	Normal essen	Normal essen
7 p.m. - Mitternacht	7 p.m. - Mitternacht	7 p.m. - Mitternacht	7 p.m. - Mitternacht	7 p.m. - Mitternacht	7 p.m. - Mitternacht	19.00 Uhr bis
Schnell	Schnell	Normal essen	Normal essen	Normal essen	Normal essen	Mitternacht Normal essen

Alternate Day Fasten

Diese Art des Fastens bedeutet, dass Sie jeden zweiten Tag 24 Stunden lang fasten. Bei einigen Versionen dieser IF-Diät dürfen Sie an einem Fastentag bis zu 500 Kalorien zu sich nehmen. Andere erlauben nur den Genuss kalorienfreier Getränke.

Dies ist nicht die beste Option für Neulinge im intermittierenden Fasten. Man geht mehrere Nächte pro Woche mit einem Hungergefühl ins Bett. Das ist auf Dauer schwer

durchzuhalten.

Ein Zeitplan für diese Art der Ernährung sieht folgendermaßen aus:

Mo	Di	Mi.	Donnerstag	Fr	Sat	Sonne
Mitternacht-Mitternacht Normal essen	Mitternacht-Mitternacht Schnell	Mitternacht - Mitternacht Normal essen	Mitternacht - Mitternacht Schnell	Mitternacht - Mitternacht Normal essen	Mitternacht - Mitternacht Schnell	Mitternacht - Mitternacht Normal essen

Verlängertes Fasten

Die 16:8- oder Eat-Stop-Eat-Methode ist recht einfach. Manche Menschen möchten jedoch die Vorteile des intermittierenden Fastens bis zum Äußersten ausreizen. Sie ziehen es vor, 42 Stunden zu fasten.

Dies bedeutet, dass Sie am 1. Tag um 18 Uhr zu Abend essen und am nächsten Tag alle Mahlzeiten ausfallen lassen. Am 3. Tag würden Sie dann mittags Ihr Frühstück zu sich nehmen. Die gesamte Fastenzeit beträgt dann 42 Stunden.

Wenn Sie diese Art des Essens ausprobieren, sollten Sie Ihre Kalorienzufuhr während Ihres Essensfensters nicht einschränken.

Es ist technisch möglich, das Fasten über längere Zeiträume zu verlängern. Tatsächlich liegt der Weltrekord bei 382 Tagen. Das ist natürlich nicht empfehlenswert!

Manche Menschen probieren 7- bis 14-tägige Fastenkuren aus, weil man ihnen theoretische Vorteile nachsagt. Manche sagen, dass siebentägiges Fasten Krebs vorbeugen kann. Andere sagen, dass längeres Fasten die geistige Klarheit fördert. Diese Vorteile sind jedoch nicht bewiesen und nur theoretisch. Daher ist es wahrscheinlich am besten, sich an einen der oben beschriebenen und bewährten IF-Pläne zu halten.

CHAPTER

8

WIE MAN
MAXIMIERT
IHR
INTERMITTIERENDES
FASTENERGEBNIS
SE



Kapitel 8 - Wie Sie die Ergebnisse Ihres intermittierenden Fastens maximieren

Sind Sie bereit, intermittierendes Fasten auszuprobieren? Unabhängig davon, ob Sie damit abnehmen oder andere Vorteile erzielen wollen, werden Sie wahrscheinlich Ihre Ergebnisse maximieren wollen.

Zum Glück gibt es ein paar Dinge, die Sie tun können, um so viel wie möglich von Ihrem Ernährungsprogramm zu profitieren. Hier werfen wir einen Blick auf einige Dinge, die Sie ausprobieren können, um Ihren Gewichtsverlust zu beschleunigen.

Bewegung und intermittierendes Fasten

Es gibt einige Forschungsergebnisse, die zeigen, dass es

zusätzliche Vorteile bringt, wenn Sie während des Fastens Sport treiben. Es gibt eine Auswirkung auf Ihren Stoffwechsel und Ihre Muskelbiochemie. Dies steht im Zusammenhang mit Ihrer Insulinempfindlichkeit und Ihrem Blutzuckerspiegel. Wenn Sie trainieren, während

Wenn Sie fasten, ist Ihr Glykogen (oder die gespeicherten Kohlenhydrate) aufgebraucht. Das bedeutet, dass Sie mehr Fett verbrennen werden.

Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie nach dem Training Eiweiß zu sich nehmen. Dadurch werden Ihre Muskeln aufgebaut und erhalten. Außerdem fördert es eine bessere Regeneration. Nach dem Krafttraining sollten Sie innerhalb einer halben Stunde nach dem Training Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Es ist ratsam, kurz vor einer modernen oder hochintensiven Trainingseinheit zu essen. Sie sollten auch viel Wasser trinken, um gut hydriert zu bleiben. Es ist wichtig, den Elektrolythaushalt aufrechtzuerhalten. Kokosnusswasser kann dabei hilfreich sein.

Wenn Sie während des Fastens trainieren, kann es sein, dass Sie sich ein wenig benommen oder schwindlig fühlen. Legen Sie in diesem Fall eine Pause ein. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören. Wenn Sie länger fasten, sind sanfte Übungen wie Pilates, Yoga oder Walking vielleicht besser. Sie helfen Ihnen, Fett zu verbrennen, ohne dass Sie sich dabei unwohl fühlen.

Die Wahl des richtigen Regimes für Sie

Um die Ergebnisse Ihres intermittierenden Fastens zu maximieren, müssen Sie das richtige Programm wählen. Wie Sie gesehen haben, gibt es mehrere

verschiedene Arten der intermittierenden Fastenkur. Nicht alle sind für jeden geeignet. Sie müssen eine Art finden, die gut zu Ihrem Lebensstil passt und Ihnen das Leben leichter macht.

Wenn Sie sich für das richtige Programm entscheiden, werden Sie es auch langfristig beibehalten. Hier sind also einige Fragen, die Sie sich stellen sollten, um eine kluge Wahl zu treffen.

Ernähren Sie sich bereits gesund?

Fasten ist schwieriger, wenn Sie sich von der amerikanischen Standardnahrung ernähren. Das liegt daran, dass sie viele Kohlenhydrate und Zucker enthält und sehr süchtig macht. Wenn Sie sofort mit dem extremen Fasten beginnen, werden Sie Entzugerscheinungen vom Zucker bekommen. Das macht es schwer, die neue Diät durchzuhalten.



Wenn Sie normalerweise regelmäßig verarbeitete Lebensmittel essen, sollten Sie mit einem kurzen Fastenfenster beginnen. Verzichten Sie in der Zwischenzeit auf Zucker und beginnen Sie, sich gesünder zu ernähren. Hören Sie auf zu naschen und führen Sie Vollwertkost in Ihre Ernährung ein. Bei Bedarf können Sie das Fastenfenster dann verlängern. Wenn Sie sich hingegen bereits gesund ernähren, können Sie mit einem längeren Fastenfenster beginnen.

Können Sie über längere Zeiträume ohne Essen auskommen?

Manche Menschen schaffen es, einen ganzen Tag lang zu fasten. Andere schaffen nur ein paar Stunden. Vielleicht müssen Sie

experimentieren. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie sich beim Fasten fühlen. Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Fasten haben

für lange Zeiträume, wählen Sie eine Methode wie 5:2 oder 16:8. Wenn es Ihnen leicht fällt, können Sie sich auch gleich für ein 36-Stunden-Fasten entscheiden.

Wie sieht Ihr Zeitplan aus?

Es ist leichter zu fasten, wenn Sie beschäftigt sind und nicht ans Essen denken müssen. Wenn Sie bei der Arbeit fasten oder während Sie an etwas arbeiten, werden Sie wahrscheinlich weniger hungrig sein. Wenn Sie Sport treiben, sollten Sie die Fastenzeit direkt nach dem Sport beenden.

Wenn Sie diese Fragen beantworten, sind Sie am besten in der Lage, das richtige Programm zu wählen, das zu Ihrem Leben und Ihren Vorlieben passt. So haben Sie die besten Aussichten auf Erfolg.

Hinzufügen von Keto

Einige Experten sagen, dass Sie mehr Gewicht verlieren, wenn Sie intermittierendes Fasten mit der Keto-Diät kombinieren. Was bedeutet das also?

Die Keto-Diät (oder ketogene Diät) ist eine spezielle Ernährungsweise, bei der die meisten Kalorien aus gesunden Fetten stammen. Die restlichen Kalorien stammen aus Eiweiß. Bei dieser Diät werden, wenn überhaupt, nur sehr wenige Kohlenhydrate verzehrt.

Diese kohlenhydratarme, fettreiche Diät regt Ihren Körper an, Fett und nicht Zucker zu verbrennen, um Energie zu gewinnen. Wenn Ihr Körper nicht genügend Kohlenhydrate hat, um die täglichen Aufgaben zu bewältigen, wird das Fett von der Leber abgebaut. Dabei entstehen Ketone, die dann als Energieträger verwendet werden. Dieser Vorgang wird als Ketose bezeichnet. Daher auch der Name "Keto".

Wie das intermittierende Fasten hat auch die Keto-Diät eine Reihe von Vorteilen. Sie kann die Gewichtsabnahme fördern, den Blutzuckerspiegel senken und die Gehirnfunktion verbessern. Viele Menschen sagen, dass sie hilft, Probleme wie Diabetes und Fettleibigkeit zu reduzieren.

Wenn Sie die Keto-Diät mit IF kombinieren, verlängert sich die Zeit, in der Sie sich in Ketose befinden. Das kann dazu führen, dass Sie sich energiegeladener und weniger hungrig fühlen und Ihren Gewichtsverlust beschleunigen.

W
I
A.
cC
::C
u

9

WIE MAN MIT
INTERMITTIERE
NDEM
ARBEITEN
ANFÄNGT
FASTEN



Kapitel 9 - Wie man mit dem intermittierenden Fasten anfängt

Wenn Sie von den Vorteilen des intermittierenden Fastens überzeugt sind, müssen Sie wissen, wie Sie anfangen sollen. Schließlich kann der Einstieg in ein neues Programm kompliziert sein. Wie können Sie also den bestmöglichen Start hinlegen? Hier sind einige wichtige Tipps.

Mit einem weniger strengen Regime beginnen

Es mag verlockend sein, mit einer langen Fastenkur zu versuchen, so viel Gewicht wie möglich zu verlieren. Bedenken Sie jedoch, dass dies möglicherweise nicht der beste Ansatz ist. Wie wir bereits erwähnt haben, kann es schwierig sein, über längere Zeit zu fasten, wenn Sie das noch nie gemacht haben. Wenn Sie an eine kohlenhydrat- und zuckerreiche Ernährung mit verarbeiteten Lebensmitteln gewöhnt sind, wird es Ihnen schwer fallen, gleich 36 Stunden lang zu fasten.

Wenn Sie Ihre erste Fastenkur als unerträglich schwer empfinden, werden Sie wahrscheinlich von der ganzen Idee ablassen. Und selbst wenn das nicht der Fall ist, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass Sie es über längere Zeit durchhalten.

Es wird empfohlen, jeden Plan für intermittierendes Fasten mindestens einen Monat lang auszuprobieren. So haben Sie genug Zeit, um zu sehen, ob es für Sie funktioniert oder nicht. Für jemanden, der keine Erfahrung hat, wird es sehr schwierig sein, ein längeres Fastenprogramm auf Dauer durchzuhalten.

Daher ist es am besten, sich für den Anfang für eines der weniger strengen Systeme zu entscheiden. Die 5:2-Diät erlaubt es Ihnen, jeden Tag etwas zu essen. Tatsächlich können Sie an fünf Tagen in der Woche Ihre normalen Mahlzeiten zu sich nehmen. An den anderen beiden Tagen haben Sie immer noch 500 oder 600 Kalorien zur Verfügung. Das sollte Ihnen viele Möglichkeiten bieten, solange Sie eine gesunde Wahl treffen. Wählen Sie Ihre Mahlzeiten mit Bedacht aus, und Sie werden von den Vorteilen profitieren, ohne jemals hungrig zu sein.

Alternativ können Sie auch die beliebte 16:8-Methode anwenden. Während eines Großteils der Fastenzeit werden Sie schlafen. Während des 8-Stunden-Essensfensters können Sie dann essen, was Sie wollen (in einem vernünftigen Rahmen).

Viele Menschen mögen diese Freiheit, die diese Methode bietet.
Wenn sie sich an das 16-Stunden-Fasten gewöhnt haben, finden
sie diese Art zu essen ganz einfach.



Wenn Sie sich an das Fasten gewöhnt haben, können Sie zu längeren Fastenzeiten übergehen. Viele Menschen halten sich jedoch langfristig an ihren ursprünglichen Plan und erzielen gute Ergebnisse .

Hydratisiert bleiben

Unabhängig davon, welche Art des intermittierenden Fastens Sie ausprobieren, müssen Sie gut hydriert bleiben. Das Fasten bezieht sich nur auf Lebensmittel und kalorienhaltige Getränke. Das bedeutet nicht, dass Sie kein Wasser und andere kalorienfreie Getränke zu sich nehmen können. Im Gegenteil, Sie sollten mehr davon trinken!

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass Giftstoffe effektiv aus dem Körper gespült werden können. Dies trägt dazu bei, dass Sie abnehmen und Ihre Wellness-Ziele erreichen. Es wird Ihnen auch in anderer Hinsicht helfen, gesund zu bleiben. Ihre Haut wird gesünder sein. Ihre Stuhlgewohnheiten werden regelmäßiger. Außerdem vermeiden Sie Kopfschmerzen und andere mit Dehydrierung verbundene Probleme.

Das Trinken von kalorienfreien Getränken während der Fastenzeit kann auch dazu beitragen, dass Sie kein Hungergefühl verspüren. Oft denken wir, dass wir hungrig sind, aber in Wirklichkeit sind wir durstig. Wenn Sie ein Glas Wasser trinken, wenn Sie Hunger verspüren, können Sie das Fasten länger durchhalten.

Experimentieren Sie mit verschiedenen Essensmustern

Wir haben oben einige Essenspläne vorgeschlagen, aber das bedeutet nicht, dass Sie sich daran halten müssen. Die von uns vorgeschlagenen Tage und Zeiten sind nur Beispiele. Sie funktionieren vielleicht nicht für Sie. Sie müssen die richtigen

Tage und Essgewohnheiten wählen, die zu Ihrem Lebensstil,
Ihren Vorlieben und Bedürfnissen passen.

Vielleicht ziehen Sie es vor, gleich nach dem Aufstehen mit dem Essen zu beginnen und Ihre letzte Mahlzeit früh einzunehmen. Oder vielleicht ist es am besten, das Fasten am frühen Nachmittag zu brechen und die letzte Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen einzunehmen.

Vielleicht ziehen Sie es vor, am Wochenende zu fasten, damit Sie sich keine Sorgen machen müssen, bei der Arbeit müde zu sein. Oder Sie fasten an einem Wochentag, damit Sie sich ablenken können.

Es gibt keinen perfekten IF-Plan für alle. Das bedeutet, dass Sie vielleicht ein wenig experimentieren müssen. Wägen Sie die Vor- und Nachteile aller von uns vorgeschlagenen Programme ab. Überlegen Sie, welcher Plan Sie am meisten anspricht, und probieren Sie ihn aus. Am besten versuchen Sie es einen Monat lang, um zu sehen, wie gut es bei Ihnen funktioniert. Wenn Sie Probleme haben, ist es an der Zeit, noch einmal von vorne anzufangen. Probieren Sie ein anderes intermittierendes Fasten aus, um zu sehen, ob das besser zu Ihrem Lebensstil passt. Oder verschieben Sie Ihre Essenszeiten ein wenig, um zu sehen, ob Sie damit besser zurechtkommen.

Scheuen Sie sich nicht vor Experimenten - schließlich können sie der Schlüssel zum Erfolg sein.

D
I
c
...c
u

10

ADRESSE
GEMEINS
AM
QUESTIONS



Kapitel 10 - Beantwortung allgemeiner Fragen

Wenn Sie mit dem intermittierenden Fasten beginnen möchten, brauchen Sie alle Informationen, die Sie brauchen, auf einen Blick. Obwohl wir in den ersten neun Kapiteln alle wichtigen Punkte behandelt haben, gibt es noch ein paar Fragen zu beantworten.

Hier beantworten wir einige der häufigsten Fragen zum intermittierenden Fasten. Wir hoffen, dass die Antworten Ihnen helfen werden, eine endgültige Entscheidung darüber zu treffen, ob intermittierendes Fasten das Richtige für Sie sein könnte. Außerdem sollen sie Ihnen helfen, mit Ihrem neuen Lebensstil zu beginnen.

Bewegung und Fasten

Viele Menschen fragen sich, ob sie während des Fastens weiter

Sport treiben können. In den meisten Fällen wird intermittierendes Fasten Sie nicht davon abhalten, auf Dauer zu trainieren. Es kann ein wenig Zeit in Anspruch nehmen,

Sie müssen sich allerdings an Ihr neues Regime gewöhnen. Manche Menschen, die diesen Lebensstil verfolgen, stellen sogar fest, dass sie beim Fasten mehr Energie haben!

Manche Menschen machen sich Sorgen, dass sie beim Fasten Muskeln verlieren könnten. Das ist eine Gefahr, die bei jeder Diät besteht. Sie können dies jedoch vermeiden. Wenn Sie in Ihrem Essensfenster reichlich Eiweiß zu sich nehmen und regelmäßig Krafttraining betreiben, sollte es Ihnen gut gehen.

Es ist ratsam, am Ende der Fastenzeit zu trainieren. In der Regel verspüren Sie etwa 30 Minuten nach dem Training ein Hungergefühl. Wenn Sie Ihr Fasten zu diesem Zeitpunkt brechen, werden Sie sich zufrieden fühlen.

Was sollten Sie während Ihres Essensfensters essen?

Bei der IF-Diät gibt es keine Einschränkungen, was Sie in Ihrem Essensfenster essen können. Deshalb unterscheidet sie sich so sehr von anderen Diätformen. Sie sind nicht auf bestimmte Mengen oder Lebensmittelarten beschränkt. Dennoch sollten Sie darauf achten, dass Sie trotzdem gesunde

Entscheidungen treffen. Wenn Sie sich regelmäßig zu viel gönnen, werden Sie die Vorteile der IF nicht sehen.

Die beste Lösung ist eine ausgewogene Ernährung in Ihrem Essensfenster. So können Sie Ihr Energieniveau aufrechterhalten und trotzdem Gewicht verlieren. Nährstoffreiche Lebensmittel wie Samen, Bohnen, Nüsse, Vollkorngetreide, Gemüse und Obst sind eine gute Wahl. Außerdem sollten Sie viel mageres Eiweiß zu sich nehmen.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die besonders vorteilhaft sind, wenn Sie diese Art der Ernährung befolgen:

- Avocados - ja, sie sind sehr kalorienreich. Aber sie sind vollgepackt mit einfach ungesättigten Fetten. Das macht sie sehr sättigend. Wenn Sie eine halbe Avocado zu Ihrer Mahlzeit hinzufügen, werden Sie sich viel satter fühlen.
- Fisch - Sie sollten versuchen, mindestens 8 Unzen Fisch pro Woche zu essen. Fisch ist reich an Proteinen, gesunden Fetten und Vitamin D. Außerdem ist er gut für die Gesundheit Ihres Gehirns.
- Kreuzblütengemüse - Lebensmittel wie Blumenkohl, Rosenkohl und Brokkoli sind eine gute Wahl. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die helfen, Verstopfung zu vermeiden und das Sättigungsgefühl zu verbessern.
- Kartoffeln - viele Menschen befürchten, dass Kartoffeln schlecht für sie sind. Sie sind jedoch sehr sättigend und halten länger satt.

- Hülsenfrüchte und Bohnen - obwohl sie Kohlenhydrate sind, haben sie wenig Kalorien und liefern viel Energie. Außerdem sind sie reich an Eiweiß und Ballaststoffen.
- Probiotika - der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Probiotika sind, wie Sauerkraut, Kefir und Kombucha, trägt dazu bei, dass Ihr Darm gesund bleibt. Dies wird Ihnen helfen, Magenprobleme zu vermeiden, wenn Sie sich auf diese Diät einstellen.
- Beeren - Erdbeeren, Blaubeeren und andere sind vollgepackt mit Nährstoffen wie Vitamin C. Sie sind auch reich an Flavonoiden - etwas, das bekanntermaßen die Gewichtsabnahme fördert.
- Eier - jedes Ei enthält ganze 6 Gramm Eiweiß. Eier sind einfach und schnell zu kochen und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl.
- Nüsse - ja, Nüsse sind kalorienreich. Sie sind jedoch vollgepackt mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die das Sättigungsgefühl fördern.
- Vollkorngetreide - ja, auch Vollkorngetreide hat Kohlenhydrate! Aber sie sind voller Eiweiß und Ballaststoffe. Man muss nicht zu viel essen, um sich länger satt zu fühlen. Eine Studie hat sogar gezeigt, dass der Verzehr von Vollkorngetreide den Stoffwechsel ankurbeln kann.

Was können Sie in Ihrer Fastenzeit essen?

Sie wissen also, was Sie in Ihrem Essensfenster essen können. Was können Sie in Ihrer Fastenzeit essen? Die Antwort hängt davon ab, welche Fastenkur Sie machen.

Bei der 5:2-Diät können Sie an den Fastentagen bis zu 500 oder 600 Kalorien zu sich nehmen. Das ist natürlich ziemlich restriktiv. Sie können also die Menge, die Sie essen können, maximieren, indem Sie viele kalorienarme, nährstoffreiche Lebensmittel zu sich nehmen. Gemüse und Obst sind Grundnahrungsmittel für die Fastentage.

Wenn Sie eine der anderen Fastenmethoden anwenden, dürfen Sie überhaupt keine feste Nahrung zu sich nehmen. Sie dürfen auch keine kalorienhaltigen Getränke zu sich nehmen. Zum Glück gibt es aber viele Getränke, die Sie trinken können, um hydriert zu bleiben.

Es liegt auf der Hand, dass Sie in Ihrem Fastenfenster viel Wasser trinken sollten. Sowohl Wasser mit als auch ohne Kohlensäure sind gut geeignet. Wenn Sie möchten, können Sie einen Spritzer Limette oder Zitrone hinzufügen, um etwas mehr Geschmack zu erhalten. Sie können auch einige Orangen- oder Gurkenscheiben als Geschmacksverstärker verwenden. Sie dürfen jedoch keine künstlich gesüßten Geschmacksverstärker hinzufügen. Diese könnten Ihrem Fasten schaden.



Ein weiteres gutes Getränk für Ihre Fastenzeit ist schwarzer Kaffee. Er enthält keine Kalorien und hat keinen Einfluss auf Ihren Insulinspiegel. Sie können entkoffeinierten oder normalen Kaffee trinken, aber fügen Sie keine Milch oder Süßstoffe hinzu. Wenn Sie mehr Geschmack wünschen, können Sie Zimt oder andere Gewürze hinzufügen. Manche Leute sagen, dass schwarzer Kaffee die Vorteile von IF verstärken könnte.

Koffein kann die Produktion von Ketonen unterstützen. Es kann auch dazu beitragen, langfristig einen gesunden Blutzuckerspiegel zu halten. Allerdings ist eine Warnung angebracht. Manche Menschen bekommen Magenbeschwerden

oder Herzrasen, wenn sie während des Fastens Kaffee trinken.
Sie

müssen Sie möglicherweise darauf achten, wie Sie sich fühlen, wenn Sie schwarzen Kaffee trinken.

Wenn Sie 24 Stunden oder länger fasten, sollten Sie Gemüse- oder Knochenbrühe verwenden. Verwenden Sie jedoch keine Brühwürfel oder Brühe aus der Dose. Sie sind voll von künstlichen Konservierungs- und Geschmacksstoffen, die das Fasten beeinträchtigen können. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie sie zu Hause selbst zubereiten.

Auch Tee kann Ihnen helfen, sich satt zu fühlen. Sie können in der Fastenzeit jede Art von Tee trinken. Oolong-Tee, schwarzer Tee, grüner Tee und Kräutertee sind alle gut geeignet. Tee hilft auch, das Fasten zu verbessern, indem er die Gesundheit der Zellen und des Darms sowie das probiotische Gleichgewicht unterstützt. Grüner Tee ist besonders gut für die Gewichtskontrolle und das Sättigungsgefühl.

Apfelessig bietet viele gesundheitliche Vorteile. Sie können ihn auf die Liste der Dinge setzen, die Sie während Ihrer Fastenzeit zu sich nehmen können. Er unterstützt Ihren Blutzuckerspiegel und Ihre Verdauung. Er könnte sogar die Ergebnisse des Fastens steigern.

Es gibt jedoch einige Getränke, die Sie während des Fastens vermeiden sollten. Sie wissen vielleicht nicht, dass

"kalorienfreie" Limonaden Ihr Fasten brechen können. Obwohl Diätlimonaden technisch gesehen keine Kalorien haben, hemmen sie nachweislich die positiven Auswirkungen des Fastens. Der Grund dafür ist, dass sie ihren süßen Geschmack durch Aspartam oder andere

künstliche Süßstoffe. Diese lösen Ihre Insulinreaktion aus. Daher sollten Sie sie in Ihrem Fastenfenster vermeiden.

Viele Menschen fragen, ob sie in der Fastenzeit Kokosnusswasser oder Mandelmilch trinken können. Beides ist zwar gesund und gut für das Wohlbefinden, aber es enthält viel Zucker. Da Zucker ein Kohlenhydrat ist, sind Sie nicht mehr im Fasten, wenn Sie ihn zu sich nehmen. Sie sollten diese Getränke während der Fastenzeit nicht trinken.

Eine sehr häufig gestellte Frage ist, ob es möglich ist, während einer IF-Diät Alkohol zu trinken. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Alkoholkonsum auf Ihr Essensfenster beschränken. Der Grund dafür ist, dass die meisten alkoholischen Getränke viele Kalorien und Zucker enthalten. Daher wird ihr Konsum Ihr Fasten brechen. Außerdem hat Alkohol eine stärkere Wirkung auf Sie, wenn Sie einen leeren Magen haben. Schon ein einziges Glas Wein kann dazu führen, dass Sie sich unwohl fühlen!

Können Kinder intermittierendes Fasten ausprobieren?

Es gibt keine spezifischen Beweise dafür, ob intermittierendes

Fasten für Kinder sicher ist oder nicht. Einige Experten sagen, dass es völlig in Ordnung ist, insbesondere für diejenigen, die bereits übergewichtig sind.

Andere halten das für keine gute Idee, da Kinder eine Phase des schnellen Wachstums durchlaufen. Sie brauchen ausreichend Kalorien, um ihre Entwicklung und ihr Wachstum zu unterstützen. Kinder müssen genügend Eiweiß, Vitamine und Mineralien zu sich nehmen. Wenn sie nicht genug bekommen, könnten sie krank werden. Es ist wahrscheinlich ratsam, mit einem Arzt zu sprechen, bevor man ein Kind auf eine IF-Diät setzt.

Ist Fasten ungesund?

Es ist nur natürlich, dass sich die Menschen fragen, ob Fasten ungesund ist. Diejenigen, die die Vorzüge traditioneller Diäten preisen, sagen, dass Fasten den Stoffwechsel verlangsamen könnte. Dies könne dazu führen, dass man zunimmt, anstatt abzunehmen. Deshalb, so sagen sie, ist Fasten ungesund.

Das ist jedoch überhaupt nicht der Fall. Die Menschen fasten schon seit Jahrhunderten, ohne dass es zu gesundheitlichen Schäden kommt. Studien, die an Menschen während des Ramadan durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass längeres Fasten für die meisten Menschen keine gesundheitlichen Probleme verursacht.

Es gibt jedoch ein paar Dinge zu beachten. Fasten ist nicht für jeden geeignet. Manche Menschen finden es schwierig, es in ihr Leben zu integrieren. Es fällt ihnen schwer, diesen Lebensstil über längere Zeit durchzuhalten. Sie finden es vielleicht schwierig, Geselligkeit, Arbeit und Sport unter einen Hut zu bringen.

Fastenzeiträume. Dies kann zu einem inkonsistenten Essensplan führen, der ungesunde Folgen haben kann.

Es gibt auch noch einige andere Aspekte zu berücksichtigen. Manche Menschen, die IF ausprobieren, verlieren das Gefühl für die Signale, die ihnen sagen, dass sie satt und hungrig sind. Das kann es schwierig machen, die IF auf Dauer durchzuhalten, ohne eine Essstörung zu entwickeln.

Manche Menschen, die zu Essstörungen neigen, sind besessen vom Essen und vom Essen. Manche stürzen sich während ihrer Essenszeit in Saufgelage. Andere treiben ihr Fasten immer weiter voran und werden darauf fixiert, nicht zu essen. Es ist daher wichtig, IF mit Vorsicht anzugehen, wenn Sie eine Vorgeschichte von Essstörungen haben.

Im Großen und Ganzen ist IF aber nicht nur nicht ungesund, sondern kann sogar gut für Sie sein. Sie kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht effektiv zu kontrollieren und Übergewicht zu vermeiden. Sie kann Ihren Stoffwechsel und Ihre Insulinresistenz verbessern. Außerdem kann sie Entzündungen verringern, die Zellreparatur fördern und einen gesünderen Magen-Darm-Trakt unterstützen.

Schlussfolgerung

Jetzt kennen Sie die Vorteile und möglichen Probleme, die mit intermittierendem Fasten verbunden sind. Wenn Sie bereit sind, es selbst zu versuchen, erfahren Sie in diesem Buch alles, was Sie für den Anfang wissen müssen.

Finden Sie heraus, warum Sie intermittierendes Fasten ausprobieren möchten. Vielleicht möchten Sie Gewicht verlieren oder Ihre Gesundheit verbessern. Vielleicht möchten Sie einfach nur herausfinden, ob Sie sich dadurch konzentrierter und energiegeladener fühlen. Wenn Sie wissen, welche Vorteile Sie sich erhoffen, haben Sie bessere Aussichten auf Erfolg. Außerdem können Sie dann die Strategie und die Lebensmittel auswählen, die für Ihre Ziele am besten geeignet sind.

Wie Sie in diesem Buch gesehen haben, gibt es mehrere verschiedene IF-Pläne, aus denen Sie wählen können. Sie müssen abwägen, welcher der richtige für Sie ist. Vielleicht bevorzugen Sie einen täglichen Ansatz wie die 16:8-Diät. Oder Sie entscheiden sich für einen Wochenplan wie das

alternierende Fasten oder 5:2.

Sie müssen Ihren Zeitplan und Ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigen. Denken Sie an die Zeiten, zu denen Sie aufstehen und zu Bett gehen. Wann haben Sie normalerweise Hunger? Wie beschäftigt sind Sie während Ihrer

Tag? Treiben Sie Sport? Die Antworten auf diese Fragen helfen Ihnen bei der Wahl Ihres Essensfensters.

Wenn intermittierendes Fasten für Sie erfolgreich sein soll, muss es mit Ihrem Lebensstil vereinbar sein. Sie müssen sicher sein, dass Sie Ihre Diät langfristig durchhalten können. Das können Sie nur, wenn es zu Ihren Bedürfnissen passt. Denken Sie daran, dass intermittierendes Fasten Ihr Leben einfacher machen soll, nicht schwieriger. Wenn es Ihnen zu schwer fällt, werden Sie zu schnell aufgeben. Sie sollten versuchen, die Diät mindestens einen Monat lang durchzuführen, um zu sehen, ob sie für Sie funktioniert.

Wenn Sie das intermittierende Fasten richtig angehen, sollten Sie schnell die Früchte ernten. Sie sollten nicht nur Gewicht verlieren, sondern sich auch energiegeladener und gesünder fühlen. Sie werden sich konzentrierter fühlen und eine Fülle von Vorteilen für Gesundheit und Wohlbefinden erfahren. Die Vorteile sind vielfältig und reichen von einer geringeren Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, bis hin zu einer potenziell längeren Lebenserwartung.

Also, worauf warten Sie noch? Es ist an der Zeit, das intermittierende Fasten einmal selbst auszuprobieren. Sie werden sicher die Vorteile erleben!