

Jason Fung | Eve Mayer | Megan Ramos

WENIGER IST MEHR

Ein Leben lang gesund und schön
durch Intervallfasten

riva

© des Titels »Weniger ist mehr« (ISBN 978-3-7423-1538-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Einführung.....	7
-----------------	---

TEIL I

Fasten, Nahrung und Hormone	19
KAPITEL 1 – Die Wissenschaft vom Fasten	20
KAPITEL 2 – Jenseits der Wissenschaft	37
KAPITEL 3 – Hormone und der Hungerrüpel	43
KAPITEL 4 – Schluss mit Kalorienrestriktion.....	58
KAPITEL 5 – Ein Weg zur gesünderen Ernährung	70
KAPITEL 6 – Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Einstellung zum Essen zu verändern	80

TEIL II

Vorbereitung auf das Fasten	95
KAPITEL 7 – Auf die Plätze, fertig, los!	96
KAPITEL 8 – Bringen Sie Ihr Haus auf Vordermann und holen Sie Ihre Familie ins Boot.....	107
KAPITEL 9 – Sexualität, Schwangerschaft und Fasten.....	116
KAPITEL 10 – Die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt	121
KAPITEL 11 – Wie man sich von der Scham befreit	126

TEIL III

Ihr Fastenplan.....	131
KAPITEL 12 – Fasten vereinfacht	132
KAPITEL 13 – Schluss mit Snacks	143
KAPITEL 14 – Der Einstieg ins Fasten.....	148
KAPITEL 15 – Bewegung für die Gesundheit, nicht fürs Abnehmen	158

KAPITEL 16 – Schlemmen ohne Reue.....	168
KAPITEL 17 – Wie Sie Ihre Ziele erreichen und übertreffen	185

TEIL IV

Problemlösungen fürs Fasten	195
KAPITEL 18 – Gesundheitliche Beschwerden beseitigen	196
KAPITEL 19 – Gedankentricks beim Fasten	202
KAPITEL 20 – Fasten und soziale Anlässe.	212
KAPITEL 21 – Wie man wieder auf Kurs kommt.	224
KAPITEL 22 – Wie Sie eine Community finden.	229
KAPITEL 23 – Ihr neues Leben	237
NACHWORT – Ist eine Magenverkleinerung für Sie das Richtige?	241
Danksagung	247
Fastenglossar	251
Quellen	257
Über die Autoren.	261
Register	263