



# INHALT



Intermittierendes Fasten: Der individuelle Weg zum Wunschgewicht . . . .	4
So funktioniert das intermittierende Fasten.....	5
Und was gibt's zu trinken?.....	6
Für wen eignet sich das Teilzeit-Fasten?.....	7
Vorsicht Falle: Fast Food und andere Sünden .....	7
Welche Zeiten sind am besten für das intermittierende Fasten? .....	8
Tipps und Tricks für erfolgreiches Fasten .....	9
So gut passt das intermittierende Fasten zu Ihrem Alltag.....	10
Informationen zu den Nährwerten .....	11
MIT FLEISCH .....	13
MIT FISCH .....	33
VEGETARISCHE GERICHTE .....	57
SÜSSSPEISEN .....	91