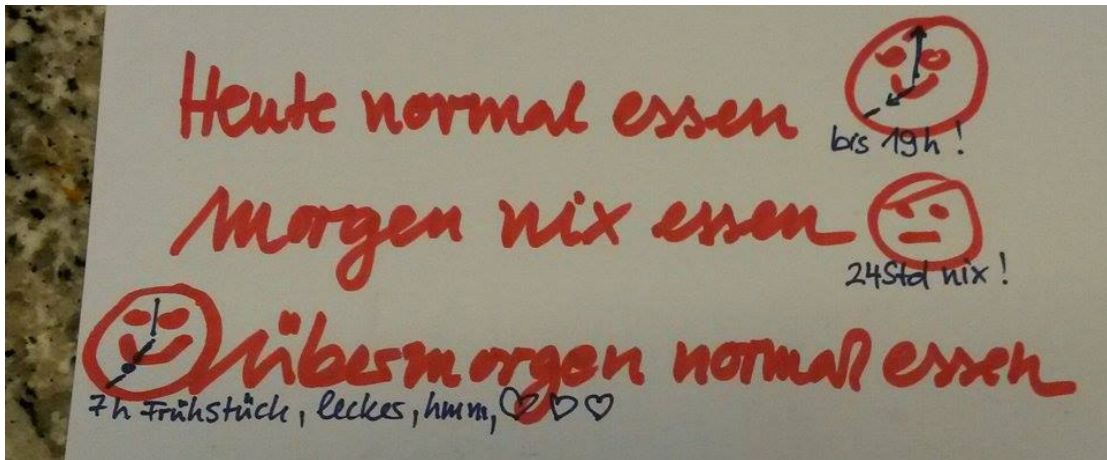


5:2 Intermittierende Fasten (IF) – Wie startet man?



Die Durchführung des intermittierenden Fastens ist denkbar einfach. Um die gesundheitlichen Vorteile zu generieren, gehen Sie so vor. Banal ausgedrückt folgen auf Phasen der normalen Nahrungsaufnahme überschaubare Zeitabschnitte, in denen man nichts isst.

Wählen Sie sich zunächst den Tag aus, der Ihr Fastentag sein soll. Mein Beispiel beschreibt einen **Dienstag** als Fastentag. **Am Mo-Abend** haben Sie **um 19 h Ihre letzte Mahlzeit** beendet. Jetzt beginnt die 36stündige Fastenphase. Wenn Sie nicht nur abnehmen, sondern auch auf die **allerbesten Ergebnisse für den Körper** aus sind, empfehle ich Ihnen so genannte **Nuller-Fasten-Tage**: dh. es wird keine Nahrung aufgenommen - nur Getränke sind erlaubt! Zudem vereinfacht die klare Entscheidung den Tagesablauf.

Sie gehen Montagabend ohne nach 19 h noch irgendwas gegessen zu haben ins Bett - schlafen - wachen Dienstag auf. Dienstag trinken Sie über den Tag, was Sie wollen, sogar Kaffee mit Milch ohne Zucker ist erlaubt. Freuen Sie sich seit Dienstagmorgen ab 7 h befindet sich Ihr Körper nun bereits in der Fettverbrennungsphase und holt sich die Energie aus den Fettzellen. Das macht Ihr Körper nun im **Nuller-Fastenmodus den gesamten Dienstag**. Sollten Sie sich im Laufe des Tages fröstelig fühlen, trinken Sie einfach eine klare Brühe. Und bevor Sie sich versehen, ist der 1. Fastentag um.

Gehen Sie mit der **Vorfreude auf das Frühstück** des nächsten Tages ins Bett. Manche mögen sich vielleicht auch schon den Tisch hübsch eindecken - damit es richtig schön wird bei diesem "echten break fast" des Mittwochmorgens. **Am Mittwochmorgen** (die Tage können Sie frei wählen... ich habe den Montag nur der Einfachheit halber gewählt) können Sie dann **bereits ab 7 h wieder ganz normal frühstücken**.

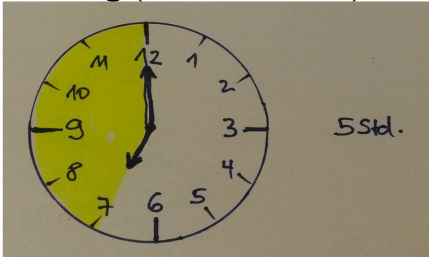
Die 36 h NAHRUNGSKARENZ endet mit dem Frühstück. Ihr Körper hat - wenn Sie tatsächlich 36 Stunden ohne feste Nahrung gefastet haben, die Zeit für Selbstheilungsprozesse genutzt!

Ein wichtiger Hinweis, da Sie möglichst am Fastentag nichts essen, bitte essen SIE an allen Tagen bis zum nächsten freiwählbaren Fastentag ganz

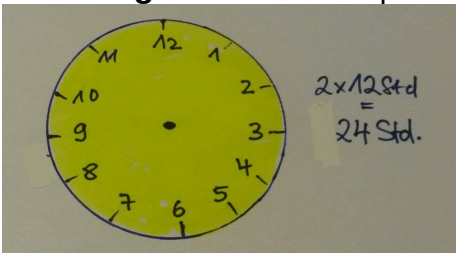
normal. Damit meine ich Sie essen Sie normale Mengen! Sie brauchen keine Kalorien zu zählen.

Beim **5:2 Fasten** gilt: Seien Sie **flexibel in der Wahl der 2 Fastentage**. Fasten Sie **nie 2 Tage hintereinander**, es muss immer mindestens ein normaler Ess-Tag zwischen den Fastentagen eingelegt werden, damit Sie die besten Ergebnisse für Ihre Gesundheit und nebenbei auch für den Gewichtsverlust erzielen. (Anmerkung: Im weiteren Verlauf meines Buches werden diese Hinweise noch belegt.)

Starttag (z.b. Mo-Abend) : **19 h....**

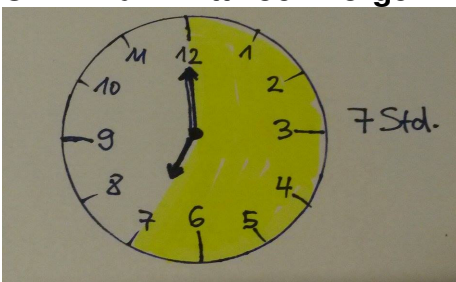


Fastentag in diesem Beispiel: Dienstag von **0h-24h**



Mittwoch Fastenzeit 0 h -7 h in den Nacht und Frühhmorgen Stunden des Mittwochs.

Um 7 h am Mittwochmorgen wird dann das Fasten gebrochen.



Jetzt haben Sie 36 Std. gefastet!!! Gratulation!!!

$$5 + 24 + 7 = 36$$

Sie haben Ihren ersten FASTENTAG absolviert. Freuen Sie sich - das ist ein erster Meilenstein auf Ihrem Weg zu einem gesünderen **Leben**.

So ungefähr gegen 7 h am Mittwochmorgen wird dann das Fasten gebrochen. Auf englisch heißt es deshalb "break-fast"! Es ist übrigens nicht schlimm, wenn Sie schon um 6 h frühstücken. Nach meinem ersten Fastentag hab ich das Fasten nach 33 Std. beendet - stolz wie OSKAR !

Also nun zum **Breakfast. Essen Sie** - was Sie wollen - so viel Sie mögen bis Sie angenehm satt sind! Essen Sie langsam und mit Genuss und Aufmerksamkeit!

Dann spüren Sie auch eher - wann Sie genug gegessen haben. Ihr Magen wird Ihnen hoffentlich bald wieder Hinweise darauf geben, wann er genug hat. Und - warten Sie ruhig mit der nächsten Nahrungsaufnahme - bis Sie erneut richtigen, echten Magen hunger verspüren. Meine Erfahrung ist, dass man **nach so einem Fastentag richtig genussvoll** isst. Wer es vorher gewohnt war zu schlingen...sollte sich im langsam essen üben. Sobald sich die Sättigung einstellt, hören Sie auf. Der nächste Hunger kommt bestimmt und dann dürfen Sie Ihre Nahrung erneut genießen.

Mein Lieblings-Break-fast-Frühstück sieht so aus:



Es ist übrigens nicht wichtig - was Sie an den Tagen zwischen den Fastentagen essen. Sicher können Sie "gesund" essen.

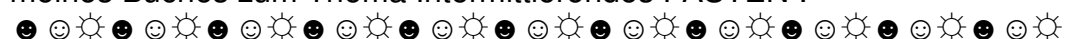
Machen Sie sich das Leben so angenehm wie möglich und essen Sie

- a) was Sie am besten vertragen
- b) was Ihnen wirklich schmeckt!!!

Mir schmeckt das abgebildete zum Frühstück am besten. Es ist glutenfrei, weil es mir besser bekommt. Aber das soll keine Vorgabe für Sie bedeuten. Finden Sie selbst heraus, was Sie am liebsten und verträglichsten essen können und essen Sie genau das. Ihr Körper kann Sie mit "Appetit" darauf aufmerksam machen - hören Sie in sich hinein. Haben Sie Angst dann zu viel Junk-Food zu essen. Langfristig stellt sich eine Körpergerechte Auswahl der Nahrung ein. Machen Sie Ihren Körper zu Ihrem Berater in Sachen Ernährung. Ernähren Sie sich intuitiv!

Viel **wichtiger** als die ESS-Tage - sind für Sie und Ihre Gesundheit die IF-Tage! **Der Körper profitiert von den 36stündigen Nahrungspausen** viel mehr als bislang schon wissenschaftlich bewiesen werden konnte!

weitere Informationen - www.carolabartz.de - folgen mit der Herausgabe meines Buches zum Thema Intermittierendes FASTEN :



Arbeitstitel -

Intermittierendes Fasten 5:2, 10:2, 16/8 neuer Ernährungstrend oder viel Mehr?!!!