

**Anna Cavellius**

**Intervallfasten**

**Mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig schlank**

160 Seiten, Klappenbroschur, durchgehend vierfarbig

ISBN 978-3-95803-073-2

16,99 € (D) / 17,50 € (A)

Scorpio Verlag

**Erscheinungstermin: 7. Januar 2017**



**Mit Intervall-Fasten schlanker, gesünder und fitter**  
**Durch Essenspausen zum gesunden Wohlfühlgewicht**  
**Kurzzeitfasten hilft beim Abnehmen und die häufigsten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, zu lindern und zu heilen.**  
**Das Plus: kalorienarme Genussrezepte für die Essenszeiten, die satt und glücklich machen und den Abnehmerfolg sichern.**

Die meisten Menschen essen zu viel und zu oft: Drei Mahlzeiten plus Snacks zwischendurch und nach Feierabend geht es weiter. Das macht auf lange Sicht dick und nachweislich krank. Wie aber kann man genießen und trotzdem schlank und gesund sein?

Essenspausen sind die Lösung. Der menschliche Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Fastenzeiten gepolt. Deswegen ist Kurzzeitfasten bis heute ideal für ein gesundes Gewicht. Beim Fasten kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper wie zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Und es ist ganz einfach, mal Pause vom Essen zu machen. Schon fünf Stunden bringen viel. Je nach Bedürfnis kann man beim Intervallfasten zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen – z. B. zwölf Stunden im Schlaf pausieren, oder eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage nichts. So lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Ein gesünderes Essverhalten stellt sich nebenbei wie von selbst ein.

**„Der neueste Trend unter den Diätprogrammen heißt Intervallfasten und stellt unser Wissen über das Abnehmen ziemlich auf den Kopf.“**  
*Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*



**Anna Cavellius** ist Wissenschaftsjournalistin (DJV) und Autorin. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Sachbücher für Medizin- und Lifestylethemen verfasst, darunter mehrere Bestseller. Sie ist Autorin von *Das Fastenbuch* und *Vegan Detoxfasten*.

© privat

### Aus dem Inhalt

Wie (Intervall-)Fasten das Leben bereichert

### Schwere Zeiten

Dick durch Dauersitzen, Stress  
Der Jo-Jo-Effekt

Ideal: Ernährungsumstellung und Essenspausen

Unser Erbe: Steinzeit-Stoffwechsel

Ernährungs-Basics: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitalstoffe

Schritt für Schritt zu mehr

Wohlbefinden

### Fasten-Zeiten

Heil- und Intervallfasten

Was macht Fasten mit mir?

Stoffwechselbalance, gesunder

Blutdruck, Extra: Fasten bei

Krebs, gesundes Herz,

Diabetes-Vorsorge, Anti-Aging

### Intervallfasten: Schritt für Schritt

Methoden des Intervallfastens

Das tägliche Fasten

Das wöchentliche Fasten

Was jetzt noch unterstützt und gut

tut: Richtig atmen, Meditation

Verdauungshilfe, gut schlafen

Das Plus: mehr Muskeln

Extra: Durchhaltetipps

### Besser essen

Gesund essen geht einfach

Ernährungs-Basics auf einen Blick

Wohlfühlrezepte: Frühstück,

Smoothies, Suppen, Gemüse, Salat