

Intermittierendes Fasten (IF) und Idealgewicht

**jederzeit
machbar**

www.heilfasten-anleitung.org

**Whitepaper (PDF) - 3
unglaubliche Vorteile**

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Die Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

Haftungsausschluss: Die jeweiligen Autoren und sonstigen Verantwortlichen dieses Projekts übernehmen keine Haftung für den Inhalt der veröffentlichten Artikel, insbesondere im Hinblick auf Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Die Geltendmachung von Ansprüchen jeglicher Art ist ausgeschlossen



3 unglaubliche Vorteile des intermittierenden Fastens (IF)

Intermittierendes Fasten (IF): Einer der weltweit beliebtesten Trends für Fitness und Gesundheit.

- Du kannst das IF nutzen, um dein Idealgewicht zu erhalten und um deinen gesunden Lebensstil zu vereinfachen.
- Heute zeigen viele Studien, dass es dir helfen kann für körperliche, geistige (Gehirn) und sogar seelische Leiden. Und du kannst damit sogar deine Lebenszeit verlängern.

Hier bekommst du nun die 3 unglaublichen Vorteile des intermittierenden Fastens.

Und noch einiges mehr, um auch als Anfänger oder Fortgeschrittener noch mehr in das Thema einzutauchen und zu profitieren.

- ✓ [3 unglaublichen Vorteile](#)
- ✓ [Was ist intermittierendes Fasten \(IF\) denn nun genau?](#)
- ✓ [Intermittierende Fastenmethoden](#)
- ✓ [Dies sind die beliebtesten Methoden](#)
- ✓ [Das Angebot für den Profi-Guide](#)



3 unglaubliche Vorteile

1. Fettverbrennung und Gewichtsverlust: Ohne die Kalorien bewusst total einzuschränken bringt ein Wechsel zum z.B. 16/8 Fasten den Vorteil, Gewicht und Bauchfett zu verlieren.
2. Insulinresistenz: Du bist geschützt vor Diabetes Typ 2. Der Blutzucker geht um bis zu 6% runter und der Insulinspiegel sogar bis 30%.
3. Entzündung: Das habe ich am eigenen Leib erlebt, wie eine Entzündung einfach verschwand. Doch auch hier zeigen Studienergebnisse eine Verringerung der Entzündungsmarker, der für viele chronische Krankheiten Haupttreiber ist.

Du willst noch wissen, wie das IF für dein Gehirn, deine Herzgesundheit, bei Krebs und als Verjüngungsmittel wirkt? Dann schnapp dir den Profi-Guide mit dem geballten Wissen für deine Gesundheit und dein Idealgewicht.

Was ist intermittierendes Fasten (IF) denn nun genau?

Als intermittierendes Fasten, Intervallfasten oder 16/8 Fasten wird ein spezielles Essverhalten, oder Essmuster bezeichnet, bei dem du zwischen Essen und Fastenzeiten wechselst.

Nicht was ist dabei entscheidend, sondern wann du essen sollst. Das ist also keine Diät, sondern ein neues Essverhalten.

Ein übliches intermittierendes Fasten umfasst die Methode 16 Stunden täglich zu fasten oder zweimal wöchentlich 24 Stunden nur zu trinken (fasten).

Fasten gehört schon seit Jahrtausenden zur menschlichen Evolution, ist also nichts Neues. Jäger und Sammler standen ja immer vor der Situation, dass sie

keine Kühlschränke und Läden voller Lebensmittel hatten. Manchmal fanden sie was, manchmal nichts.

So entwickelte sich der menschliche Körper so, dass er es gewohnt war, längere Zeit ohne feste Nahrung auszukommen.

Für deinen Körper bedeutet das auch heute noch: Fasten ist ihm eigentlich lieber als 3-4 mal pro Tag zu essen. Das ist unnatürlich.

Kommt noch dazu, dass aus Gründen der Religionen das Fasten ein fester Bestandteil von Tausenden Menschen ist.

Zusammenfassung

Intermittierendes Fasten (IF) ist ein Essmuster, das zwischen Fasten und Essen wechselt. Es ist derzeit in der Gesundheits- und Fitness-Gemeinschaft sehr beliebt.



Intermittierende Fastenmethoden

Nun hast du verschiedene Möglichkeiten, dein intermittierendes Fasten in deinen Alltag zu integrieren und so deine Gesundheit auf ein neues Level zu bringen.

-Du nimmst während der Fastenzeit nur Flüssiges zu dir. Das kann auch ein gut gemixter Smoothie sein, z.B. mit viel Grünzeug.

Dies sind die beliebtesten Methoden:

✓ Die 16/8-Methode:

Das Frühstück lässt du auch, nimmst einfach Wasser, Tee oder ein Smoothie und beginnst mit der Essenszeit in einem Zeitfenster von 8 Stunden, z.B. von 12-20 Uhr. Danach fastest du wieder bis um 12 Uhr, das sind dann 16 Stunden.

✓ Eat-Stop-Eat: Hier fastest du 24 Stunden und das 1-2 Mal pro Woche.

Du isst z.B. von Abends 17 Uhr bis zum nächsten Abend um 17 Uhr nichts.

✓ Die 5: 2-Diät:

hier isst du 5 Tage normal und dann 2 Tage aufeinanderfolgend nur ca. 500 Kalorien. Das wäre z.B. eine kleine Mahlzeit oder 2 Smoothies. Das kann z.B. auf Arbeit der Montag und Dienstag sein. Dann bist du richtig fit und munter zur Arbeit und fühlst dich dabei nicht überladen und geistig vital.

Da du bei all diesen Methoden deine Kalorienaufnahme gesamthaft reduzierst, wirst du Gewicht verlieren. Damit das auch das Fett ist, rate ich dir, dich trotzdem regelmässig zu bewegen und weiter deinen Sport zu machen. Pass einfach auf, dass du während der Essperioden nicht extra reinstopfst und kompensieren willst. Das wäre fatal. Lass Dir helfen, dein Idealgewicht zu erreichen mit dem Idealgewicht-Coach.

Na? Lust bekommen, alles zu wissen darüber, wie das intermittierende Fasten dir helfen kann. Hier die Übersicht der [weiteren Kapitel im Profi-Guide](#).

1. Das bringt es dir für deine Gesundheit
2. Hier sind einige Veränderungen, die in deinem Körper auftreten, wenn du fastest
3. Das vereinfacht deinen gesunden Lebensstil
4. Wer sollte das Fasten eher vermeiden, oder sehr vorsichtig sein?
5. Sicherheit und Nebenwirkungen
6. Häufig gestellte Fragen (FAQ)
7. Einstieg ins intermittierende Fasten
8. Solltest du es versuchen?

..und viele bahnbrechende Erkenntnisse für deine Lebensqualität und Gesundheit zu...

- Stoffwechsel verbessert?
- Muskulatur – wie gehts mit Training?
- Wasser – wie viel?
- Studien zu allen Themen (in englisch)
- Gifte im Gehirn?
- Hormonspiegel
- Idealgewicht-Coaching
- Krebs, Herz, Insulin, Blutzucker etc.
- Reparaturprozesse



Im neuen Profi-Guide (jetzt sichern)

[Hol dir jetzt doch gleich den Profi-Guide zu dir und starte mit deinem auf deine Persönlichkeit zugeschnittenen IF \(intermittierendes Fasten\)-Programm.](#) Viel Erfolg

Dein Profi-Guide «Mit intermittierendem Fasten zum Idealgewicht»



- ✓ Das bringt es dir für deine Gesundheit
- ✓ Hier sind einige Veränderungen, die in deinem Körper auftreten, wenn du fastest
- ✓ Das vereinfacht deinen gesunden Lebensstil
- ✓ Wer sollte das Fasten eher vermeiden, oder sehr vorsichtig sein?
- ✓ Sicherheit und Nebenwirkungen
- ✓ Häufig gestellte Fragen (FAQ)
- ✓ Einstieg ins intermittierende Fasten
- ✓ Solltest du es versuchen?

[Hol dir jetzt doch gleich den Profi-Guide](#)