



BRAINPERFORM

CHECKLISTE INTERMITTIERENDES FASTEN



VORTEILE DES INTERVALLFASTENS

1.

Fasten vereinfacht deinen Tag, indem es die Anzahl der Mahlzeiten reduziert, die du zubereiten musst.

2.

Intervallfasten hilft dir, länger zu leben. Wissenschaftler wissen seit langem, dass die Einschränkung von Kalorien das Leben verlängern kann. Intervallfasten aktiviert die gleichen Mechanismen zur Verlängerung des Lebens wie die Kalorieneinschränkung.

3.

Intermittierendes Fasten kann das Krebsrisiko verringern. Eine große Anzahl medizinischer Untersuchungen haben gezeigt, dass das Intervallfasten bei der Bekämpfung von Krebs sehr hilfreich ist.

4.

Intervallfasten kann dir helfen, schlank zu werden. Fasten versetzt deinen Körper in einen Fettverbrennungszustand, den du sehr selten erreichst, wenn du einem normalen Essensplan folgst.

5.

Intermittierendes Fasten ist viel einfacher als andere Diäten. Der Grund, warum die meisten Diäten scheitern, ist, dass wir die Diät langfristig nicht beibehalten können. Fasten ist eine sehr einfache zu befolgende Methode zur effektiven Gewichtsabnahme.

SO STARTEST DU

Es gibt mehr als eine Möglichkeit, intermittierendes Fasten zu implementieren, und verschiedene Methoden führen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Ich habe drei der am besten erforschten intermittierenden Fastenmethoden in diesen Guide aufgenommen, damit Du die Technik auswählen kannst, die für Dich am besten geeignet ist. Lese Dir alle der drei folgenden Methoden des Intervallfastens durch und wähle den Fastenplan, der auf Deine Ziele abgestimmt ist.

Intervallfasten 16/8

16-Stunden-Fasten, gefolgt von einem 8-Stunden-Essensfenster.

Das Intermittierende Fasten 16/8 wird jeden Tag durchgeführt, so dass es sehr einfach wird, sich an diesen Zeitplan zu gewöhnen. Diese Fastenmethode ist sehr gut geeignet, um einen schlanken Körperbau zu erreichen und zu erhalten.

SO FUNKTIONIERT'S:

- Faste jeden Tag 16 Stunden lang (ca. 8 Stunden des Fastens finden statt, während du schläfst)
- Iss deine erste Mahlzeit des Tages nach dem 16-Stunden-Fasten.
- 8 Stunden nach deiner ersten Mahlzeit, beginnst du eine weitere 16-Stunden-Fastenzeit.
- Es spielt keine Rolle, wann du mit der 8-stündigen Essenszeit beginnst (wie es für dich und deinen Alltag am besten passt).

Intervallfasten 16/8



= essen



= fasten



= schlafen (und fasten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0 Uhr							
4 Uhr							
8 Uhr							
12 Uhr							
16 Uhr							
20 Uhr							
0 Uhr							

Wöchentliches 24-Stunden-Fasten

Einmal pro Woche für 24 Stunden fasten.

Wenn du bereits schlank bist oder dein Gewicht halten möchtest, dann ist diese Methode eine gute Wahl. Da du nur zwei bis drei Mahlzeiten pro Woche auslässt, kannst du die vielen physiologischen Vorteile des Fastens genießen, ohne dabei Gewicht zu verlieren oder abzunehmen.

SO FUNKTIONIERT'S:

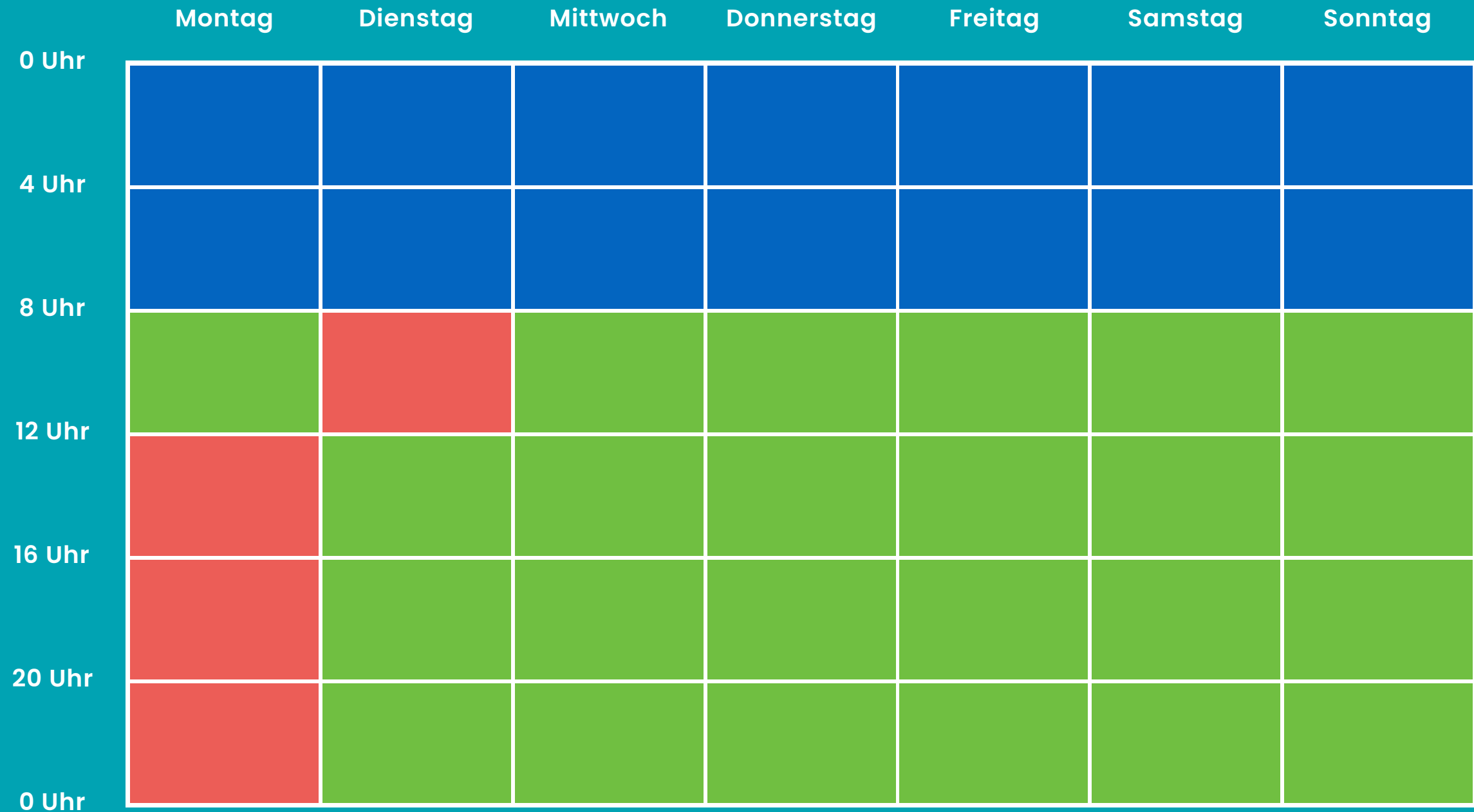
- Faste einmal pro Woche für 24 Stunden (ca. 8 Stunden des Fastens finden statt, während Sie schlafen.)
- In diesem Beispiel ist das Mittagessen am Montag deine letzte Mahlzeit des Tages. Du fastest dann bis zum Mittagessen am Dienstag.

Wöchentliches 24-Stunden-Fasten

 = essen

 = fasten

 = schlafen (und fasten)



Alternate Day Fasten

Jeden zweiten Tag für 24-Stunden fasten.

Diese Art des intermittierenden Fastens wird oft in Forschungsstudien verwendet, ist es in der realen Welt nicht sehr beliebt. Einen ganzen Tag zu Fasten – und das jeden zweiten Tag – scheint ziemlich extrem, daher empfehle ich diese Variante nicht für Anfänger.

SO FUNKTIONIERT'S:
















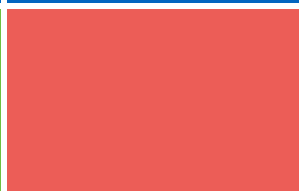

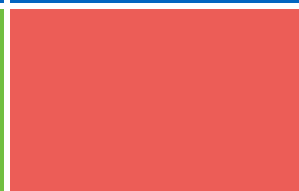

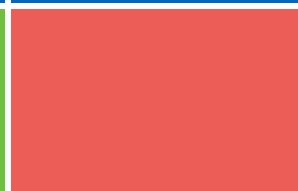


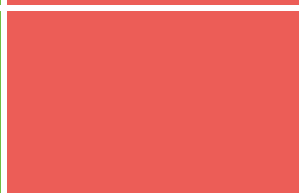

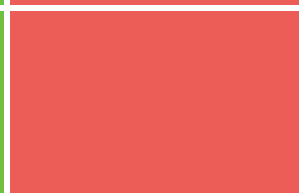

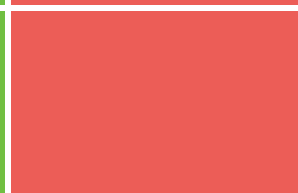


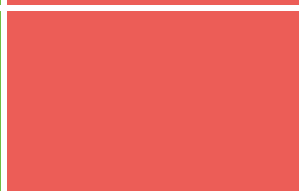

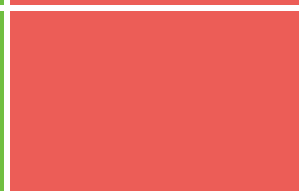

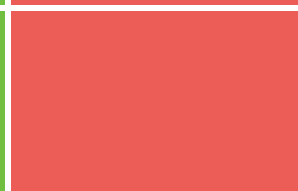















- Jeden zweiten Abend beginnst du ein 24-Stunden-Fasten (ca. 8 Stunden des Fastens finden statt, während du schläfst)
- Beende jeden zweiten Abend das Fasten und beginne ein 24-Stunden-Essensfenster.
- Im Idealfall sollte diese Methode des intermittierenden Fastens es dir ermöglichen, mindestens eine Mahlzeit pro Tag zu essen.

Alternate Day Fasten

 = essen

 = fasten

 = schlafen (und fasten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0 Uhr							
4 Uhr							
8 Uhr							
12 Uhr							
16 Uhr							
20 Uhr							
0 Uhr							

CHECKLISTE FÜR ERFOLG BEIM FASTEN

1.

Wähle eine Methode, die für dich am besten funktioniert. Es gibt keinen ultimativen oder richtigen Weg, um intermittierendes Fasten zu machen. Tatsächlich gibt es zahlreiche Techniken. Einige der verschiedenen Fastenprotokolle beinhalten: Jeden zweiten Tag für 24 Stunden fasten, 2 Tage Fasten, gefolgt von 5 Tagen Essen, 16 Stunden Fasten, gefolgt von einem 8-Stunden-Essens-Fenster, und so weiter.

2.

Sprenche zuerst mit deinem Arzt. Bevor du mit einem neuen Ernährungsprogramm beginnst, solltest du dich immer zuerst an deinen Arzt wenden. Intermittierendes Fasten ist am besten geeignet für gesunde Erwachsene. Du solltest Intervallfasten vermeiden, wenn du gesundheitliche Probleme oder Krankheiten hast, untergewichtig oder schwanger bist, gerade stillst oder eine Vorgeschichte von Essstörungen hast.

3.

Trinke viel Wasser. Hydratisiert zu bleiben ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden, spielt aber auch eine wichtige Rolle beim intermittierenden Fasten, da es dir hilft, den Hunger zu unterdrücken und die Zeit des Fastens einfacher zu machen.

4.

Das Fasten auf die richtige Weise brechen. Esse als erste Mahlzeit nach deinem Fasten erstmal eine kleinere Menge, um das Fasten zu unterbrechen, anstatt eine große Mahlzeit. Viel gesundes Fett und wenig Protein. Du kannst dann 1-2 Stunden später eine größere Mahlzeit zu dir nehmen.

5.

Sorge für guten Schlaf. Nur wenige Nächte ohne ausreichenden Schlaf können deinen Leptinspiegel (das für die Signalisierung der Sättigung verantwortliche Hormon) senken und den Ghrelinspiegel (das Hungerhormon) erhöhen. Aus diesem Grund kann genügend erholsamer Schlaf dir helfen, dich an dein Fastenfenster zu halten.

6.

Suche dir Unterstützung. Ein Support-Team macht das Ausprobieren eines neuen Ernährungsplans viel einfacher. Wenn du Freunde, Familie oder Kollegen hast, die auch daran interessiert sind, intermittierendes Fasten zu versuchen, dann macht es gemeinsam und unterstützt euch gegenseitig.

7.

Übertreibe es nicht. Die Menschen, die den größten Erfolg mit intermittierendem Fasten haben, sind diejenigen, die ihr Essverhalten nicht drastisch verändern. Das heißt, sie kompensieren nichts, nur weil sie fasten. Iss zum Beispiel nicht eine ganze Pizza oder eine ganze Packung Kekse, nur weil du gefastet hast. Wenn du normale Portionen und gesunde Mahlzeiten isst, wirst du auch die Vorteile des intermittierenden Fastens genießen.

8.

Kenne die Vorteile des Fastens. Wenn du die Vorteile des intermittierenden Fastens kennst und du dir im klaren bist, warum du es machst, kann dir das helfen, motiviert zu bleiben. Nicht nur kann intermittierendes Fasten dir helfen, Gewicht zu verlieren, sondern es hat auch gezeigt, dass es die Insulinresistenz verbessert, Entzündungen verringert, die Herzgesundheit verbessert, vor Alzheimer schützt und den Alterungsprozess verlangsamt. Behalte diese Vorteile ständig im Auge.

9.

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten. Nehme deine Mahlzeiten bewusst zu dir. Wenn du dir die Zeit zum Essen nimmst, dann nimm dir auch die Zeit, es zu genießen. Wenn du dich deines Essens bewusst bist, wirst du besser gerüstet sein, um beim intermittierenden Fasten erfolgreich zu sein.

10.

Betrachte Intervallfasten nicht als Diät. Intermittierendes Fasten ist keine Diät. Diese Tatsache macht das intermittierende Fasten so attraktiv. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel oder strenge Kalorienbeschränkungen. Die einzige Regel ist, dich an deine Essens- und Fastenfenster zu halten.

WICHTIGER TIPP

Wenn du zum ersten Mal mit dem Intervallfasten anfängst, kann **Hunger** ein großes Thema sein. Befolge diese Tipps, um deinen Hunger zu reduzieren, bis sich dein Körper an die Fastenphasen gewöhnt hat und du automatisch weniger hungrig bist:

- Trinke mehr Wasser (mind. 2-3 Liter pro Tag)
- Trinke ungezuckerten Tee oder schwarzen Kaffee
- Trinke Wasser mit Sprudel
- Meditiere oder mache Yoga