



Intervallfasten Anleitung – tägliches Fasten

Grundlagen der Methodik

Basis bildet die **16/8**-Variante, in der sich **täglich** Phasen mit und ohne Nahrungs- und Kalorien-Zufuhr abwechseln.

Die Zahlen 16 und 8 beziehen sich dabei auf die Stundenanzahl der 2 Phasen - in diesem Fall 16 Stunden Fasten und 8 Stunden Essen.

- Das bedeutet für Viele, dass sie diese Zeitfenster einhalten müssen - das machen wir nicht. Wir passen das Zeitfenster täglich an unsere Gegebenheiten und Ansprüche an. Die **Zeitfenster sind nicht starr, sondern flexibel!**
 - **Beachte:** Zu starke Schwankungen beeinflussen unsere Gewöhnung an die Umstände. Je konstanter, desto einfacher fällt es uns erfahrungsgemäß.
 - Bedeutet: Abhängig von deiner Zielsetzung/Tagesstruktur wählst du ein Zeitfenster zum Fasten (meist zwischen 14 und 20 Stunden) und versuchst dieses möglichst konstant zu halten.
- Wie du die Zeitfenster legst, ist dir überlassen (Frühstück oder Abendessen)!
- Erfahrungsgemäß ist es aus sozialen und psychologischen Gründen einfacher das Frühstück zu überspringen und sich abends, auch mit Freunden in Restaurants, belohnen zu können.

Fastenzeit - the productive part!

- Eine **Richtlinie** für die Fastenzeit ist **35 kcal**, die du nicht überschreiten solltest. Alles darüber hinaus wirkt sich während des Fastens negativ auf die metabolischen/hormonellen Prozesse in deinem Körper aus. Nutze diese Richtlinie, wenn sie dir hilft. Vermeide Kalorien in der Fastenzeit soweit möglich.
- **Trinke Wasser!** Jeden Morgen trinke ich innerhalb der ersten 20 Minuten 0,5 L Wasser, um meinem Körper einen hydrierten Start in den Tag zu gewährleisten. Mit Kohlensäure versetztes Wasser hilft Einigen gegen potenziellen Hunger.
- **Kaffee wirkt Wunder!** Kaffee wirkt Appetit- und Hunger-unterdrückend! Am besten schwarz, ansonsten ist ein kleiner Milchschiuss in Ordnung (nicht übertreiben). Zusätzlich zeigen aktuelle Studien, dass Kaffee gesund ist.
- **Tee und kalorienfreie Getränke** sind grundsätzlich während der Fastenzeit erlaubt. Achtet selbstständig auf den oben genannten Richtwert.
- **Zuckerfreies Kaugummi** hat sich ebenfalls gut bewährt!
- **Beschäftige dich, sei produktiv!** Die Konzentration ist am Vormittag am Größten, auch im Büro - nutze das aus und denk nicht über das Abnehmen oder Essen nach!
- Es sollte nicht dein Ziel sein möglichst lange zu fasten, sondern so lange zu fasten, dass du die Vorteile für dich daraus ziehen kannst. Dies kann bei verschiedenen Personen verschieden ausfallen – Einige haben mit 14 Stunden schon starke Erfolge, Andere erst mit 18 Stunden. Finde das, was für dich am besten passt!

Grundsätzlich ist dein Ziel beim Abnehmen und in der Fastenzeit das Hinauszögern der ersten (großen) Mahlzeit.

Umso länger du das schaffst, desto zufriedener bist du am Ende des Tages, da du dich jeden Abend mit einer großen Mahlzeit belohnen kannst!

Essenszeit - the fun part!

- Deine **Auswahl an Lebensmitteln bleibt** mit Intervallfasten **uneingeschränkt!** Du musst deine Ernährung nicht umkrempeln. Beachte jedoch, dass eine gute Auswahl an Lebensmitteln dich deinen Zielen schneller näherbringt. Durch das Fasten bist du erfahrungsgemäß im kalorischen Defizit und nimmst somit ab.
- Ob du 2 große Mahlzeiten und 1 Snack, nur 2 große Mahlzeiten oder sogar nur 1 große Mahlzeit und etwas Kleineres zu dir nimmst, ist völlig dir überlassen! **Unsere Empfehlung zum Start sind 2 große Mahlzeiten, mittags und abends.**
- **Früchte** brechen zwar die Fastenzeit, sind aber super, um die erste richtige Mahlzeit noch weiter hinauszuzögern. Auch können sie die Eingewöhnungsphase erleichtern, wenn dein Körper sich noch nicht ganz an die Umstellung ohne Frühstück (oder Abendessen) gewöhnt hat.
- Sei experimentierfreudig und passe die Mahlzeitengrößen deinen Bedürfnissen an, um so deinen Zielen näher zu kommen. Achte hierbei auf die Signale, die dir dein Körper zurückgibt!

Wichtige Tipps

- Betrachte dein **Gewicht** nicht von Tag zu Tag, sondern **von Woche zu Woche!**
- Mache Vorher-Bilder als Motivation für Dich!
- **Krafttraining** ist das Effektivste, was du als Unterstützung zum Abnehmen machen kannst! Meine Empfehlung und auch meine Vorgehensweise sind Ganzkörpertrainings mit Gewichten 1-3 Mal die Woche.
- **Spaziergänge** sind für Gewichtverlust höchst effektiv! Sie verursachen keinen Hunger wie z.B. Joggen, wirken sogar teilweise Appetit-unterdrückend, und du verbrennst beträchtliche Kalorien! Dazu kommt keine Vorbereitungszeit, keine nachfolgende Dusche und du kannst sie in deinen Alltag einbauen. Spaziergänge sind nicht zu unterschätzen! Lass dich zusätzlich von Schrittzählern motivieren!
- **Stress dich nicht!** Das Ganze soll ein Werkzeug für dich sein bequem, ohne Kalorien zu zählen, ohne dich in der Auswahl deiner Lebensmittel einzuschränken abzunehmen. Wenn ein Tag in die Hose geht, sei nicht traurig und gib nicht auf - nimm die Erfahrung mit, überlege dir was dich dazu gebracht hat (vielleicht war es eine zu drastische Herangehensweise?) und verbessere dich! Dies soll im besten Fall eine langfristige Umstellung sein – ein Marathon und kein Sprint!