



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Diät - Intervallfasten Teil 3

Liebe Glasfütterer,

in meinen letzten beiden Blogs zum Thema

glasfutter – Diät 1 : 0

habe ich versucht, euch die Hintergründe und Abläufe dieser Ernährungsart zu erläutern. Das tolle daran: man braucht seine lieb gewonnenen Essgewohnheiten nicht zu ändern. Denn die meisten Übergewichtigen sind eben Genussmenschen! Sie lieben leckeres Essen und gute Getränke, das fröhliche Zusammensein mit Freunden. Das ist wahre Lebensqualität!



Foto Klaus Rupp

Und den Fastenrhythmus bestimmt ihr selber: entweder jeden 2. Tag auf feste Nahrung verzichten oder nur jeden 4. Tag (3 : 0) oder 5 Tage normal essen und am Wochenende fasten (5 : 2). Dieses sogen. Intervallfasten wird von vielen Ernährungsexperten für die (langfristig) erfolgversprechendste „Diät“ für gesunde Erwachsene gehalten. Denn nur die wenigsten schaffen dauerhaft eine Ernährungsumstellung, außer sie konvertieren aus ethischen Gründen zum Vegetarier oder Veganer. Dann ist aber die Motivation eine komplett andere. Weitere Vorteile des „intermittierenden Fastens“ sind der verbesserte Zucker- und Fettstoffwechsel ohne Abbau von Muskelmasse und der nicht vorhandene Jo – Jo – Effekt! Wenn ihr mit dieser Methode sehr schnell abnehmen wollt, solltet ihr zumindest an den ersten Genusstagen auf Kalorienbomben wie TK-Salamipizzen oder „große Pommes rot weiß“ plus Sixpack Bier verzichten. Genießt lieber große Steaks, frischen gegrillten Fisch oder Kalbsfrikadellen... Gönnst euch ruhig mal etwas Besonderes, auch wenn es etwas teurer sein sollte. Ihr spart das Geld ja an den Fastentagen ein! Schließlich habt ihr es euch verdient!

Euer Norbert