

Dieses einfache Fasten liegt seit wenigen Jahren im Trend. Bücher, Internetseiten, Gesundheitsberater, Therapeuten, Heiler usw. schwören auf die schnellen Erfolge, dass man so wieder gesund werden kann. Na ja, der Mensch ist ein komisches Wesen und denkt wenn er 16 Stunden fastet und dann 8 Stunden isst, er könne damit seinen Körper heilen.

Intermittierende Fasten soll so helfen:

- Es hilft bei der Zellreparatur.
- Es reguliert den Ins.piegel (Zensur), der bei der Fettverbrennung hilft.
- Es reduziert oxidativen Stress und Entzündungen.
- Es reduziert das Risiko bestimmter Krebsarten.
- Es verbessert die Gehirnfunktion und reduziert das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen.
- Es hilft abzunehmen.

Vergessen Sie's gleich wieder. **So erreichen Sie nicht viel.** Wir sehen das bei unseren Klienten. Viele haben das ausprobiert und nichts erreicht.

Wenn Sie die Informationen rund ums Thema Intervallfasten genauer lesen, erfahren Sie, dass Sie sich generell gesünder ernähren sollen. **Diese gesunde Ernährung hilft schlussendlich.** Bei, Krebs, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen braucht es doch noch wesentlich mehr Wissen über Ernährung, über einen gesunden Lebensstil. Ich habe zwei Bücher gelesen. Beide waren ähnlich. Es hat sich gezeigt, dass die Autoren nicht viel über gesunde Ernährung wissen, schon gar nicht wenn Leser ernsthaft erkrankt sind.

Anmerkung: Natürlich ist es gesund nicht immer den Magen vollzustopfen, zwischen Mahlzeiten eine Pause einzulegen, von mind. 4 Stunden bei gesunder Ernährung, 8 Stunden bei ungesunder Ernährung, aber durchaus auch länger. Sie können z.B. einmal in der Woche einen Fastentag einführen, wo Sie nur trinken. Genaueres erfahren unsere Klienten im E-Book.