

DIE ERFOLGSFORMEL INTERVALLFASTEN

Hallo Freudichschlank.-Buddy!

Hallo Superstar! Nach dem wirklich aufregenden Fotoshooting und dem durchaus wundervollen Ergebnis, deinem „Vorher“-Bild, denke ich, ist es an der Zeit, dir die bekannte und bewerte Methode Intervallfasten näherzubringen. INTERVALLFASTEN – Schon mal gehört?

Auf den nachfolgenden Seiten erläutere ich dir kurz und knapp das Wichtigste zur **ERFOLGSFORMEL INTERVALLFASTEN**: Was dich erwartet, was dich später „schlank“ macht, was dir persönlich hilft und wie du dir in Zukunft dein Leben leichter machst.

Bevor wir starten – noch ganz kurz: Dir wird auffallen, dass du mit meiner wöchentlichen Post kein Buch füllen könntest, dafür ist es einfach zu wenig Text. Das macht aber nichts, denn vom Lesen allein werden wir nicht glücklich. Deshalb sind meine Texte kurz und das ist gewollt. Ich schreibe immer nur das Wichtigste für dich zusammen – kurz und knapp. Schließlich hast du dich für einen „knackigen“ Fahrplan zu deinem neuen ICH entschieden und keinen Roman oder dicken Leseschinken gekauft!

Das Motto dieser Woche:

Das Wichtigste – kurz und knapp!

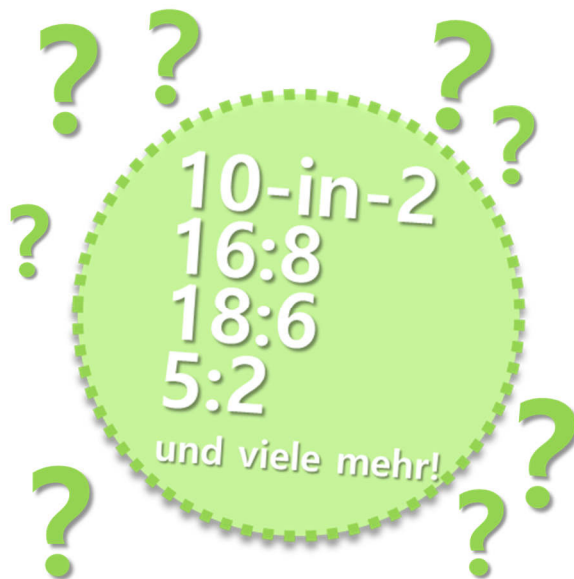


FREU[😊]ICH
SCHLANK.

3

ERFOLGSFORMEL.

Die **Erfolgsformel INTERVALLFASTEN** ist eine effiziente Methode, auf Dauer und ohne Reue abzunehmen. Ganz egal für welche Intervallfastenmethode du dich entschieden hast, mein Motivationsprogramm **Freudichschlank**. ist für die bekanntesten Intervallfastenmethoden speziell konzipiert und begleitet dich bei fast allen Methoden.



FREUDICH
SCHLANK.

3

ERFOLGSFORMEL.

Am Anfang möchte ich dir kurz erklären was Intervallfasten eigentlich bedeutet:

» Intervallfasten oder Kurzzeitfasten ist die Bezeichnung für eine Ernährungsform, bei der ständig, in einem bestimmten Rhythmus, zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird. In verschiedenen Tiermodellen führt das intermittierende Fasten bei den so ernährten Tieren – im Vergleich zu Tieren mit konventioneller Ernährung – zu einer höheren Lebenserwartung und zu einer geringeren Rate an altersbedingten Erkrankungen. Viele der dabei erreichten Effekte ähneln denen der Kalorienrestriktion.«

Quelle: wikipedia.org

Auf der nächsten Seite erkläre ich dir kurz die bekannteste Methode des Intervallfasten, das 16:8 - Fasten. Möchtest Du mehr über die unterschiedlichen Methoden wissen empfehle ich dir, dich im Internet darüber zu informieren.

Freudichschlank. ist ein begleitendes Motivationsprogramm zur Erfolgsformel Intervallfasten und eignet sich bei vielen Methoden. Ich selbst gehe davon aus, dass Du dich bereits mit einer bekannten Methode befasst oder diese sogar schon in deinem Alltag anwendest, deshalb möchte ich Dir unnötige Erklärungen ersparen. Grundsätzlich ist Intervallfasten ja ganz einfach und fast schon selbsterklärend!



FREUDICH
SCHLANK.

3

ERFOLGSFORMEL.

Die bekannteste Intervallfastenmethode 16:8

Diese Methode des Intervallfastens besteht darin, dass sich der Wechsel zwischen Fasten- und Nahrungsaufnahme-Perioden innerhalb eines Tages vollzieht. Dabei beginnt erst nach einer 16-stündigen Nahrungspause eine 8-stündige Phase der Nahrungsaufnahme. **Kurz gesagt: Du isst 16 Stunden am Tag nichts und die restlichen 8 Stunden schon!**

Du kannst dich entscheiden ob du lieber auf ein Frühstück oder doch eher auf ein Abendessen verzichtest. So einfach geht die Erfolgsformel Intervallfasten. Entscheide dich:



Frühstück



ODER



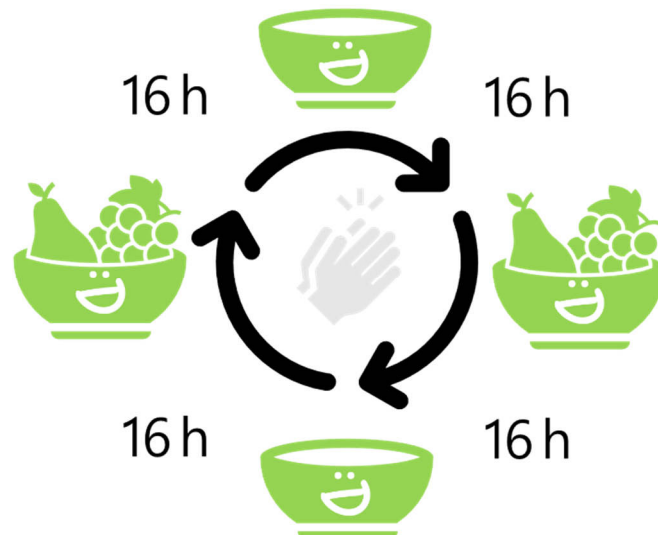
Abendessen

Unter Miteinbeziehung der Nachtruhe und dem Ausfall des Frühstücks oder des Abendessens lässt sich dieses Verfahren ohne größere Umstellungen in den Alltagsablauf integrieren, da die Ernährung nicht umgestellt werden muss. Während des Fastenblocks sind Wasser und ungesüßter Tee oder Kaffee erlaubt.

FREU^ÜICH
SCHLANK.

ERFOLGSFORMEL.

Mittlerweile kennst du die bekannteste Intervallfastenmethode **Intervallfasten**. Ich hoffe, du konntest alles verinnerlichen!? Falls nicht, kannst du immer wieder nochmal nachlesen – auch das ist eine Art Motivation für dich! Mit dieser Formel hast du automatisch **16 Fastenstunden** zwischen der letzten und ersten Mahlzeit. Es ist eine Art Kreislauf, die es so einfach macht, auf Dauer, ohne Reue und Verzicht, Gewicht zu verlieren.



Die weiteren Methoden sind ähnlich aufgebaut, lediglich die Intervalle ändern sich, weshalb ich auf diese nicht weiter eingehen werde. Ich gebe zu, für den ein oder anderen kann es schwer werden seinen gewohnten Rhythmus zu ändern. Und auch dein Körper möchte sicherlich erstmal nicht aus der gewohnten Komfortzone heraus. Aber solange du motiviert bist, du dich auch persönlich motivierst und dabei bleibst, wird sich schon bald automatisch ein Rhythmus, auch für deinen Körper, einspielen. Freu dich drauf!

FREU^üICH
SCHLANK.

ERFOLGSFORMEL.

Was ist eigentlich wann erlaubt? Dies gilt für **alle** Intervallfasten-Methoden!

Fastenzeit / Fastenphase



Während deiner **Fastenzeit** isst du einfach gar nichts! Das klingt erstmal etwas hart, du wirst aber sehen, dein Körper kann auch das meistern. Intervallfasten ist eine gute Methode, langfristig, gesund und erfolgreich abzunehmen. In der Fastenzeit oder Fastenphase steht nur Wasser auf der Speisekarte – sonst nichts! Keine Ausnahmen! Nur Wasser oder ungesüßter Tee. Und vergiss gleich mal „zero“- oder „light“-Getränke! Sie machen nur hungrig und dein Erfolg bleibt auch auf der Strecke!

Essenszeit / Essensphase



Während deiner Essenszeit ist „Schlemmen“ angesagt! Wenn es soweit ist, isst du einfach das, was dir schmeckt. Wichtig ist dabei aber, dass du **nur so viel isst bis du satt bist** und du dich nicht überisst. Das Maß der Dinge ist hier ganz wichtig! „Die Dosis macht das Gift!“ – das Zitat ist bekannt und auch nicht zu unterschätzen. Damit du deinen Fahrplan nicht gefährdest, isst du während der Essenszeit immer nur dann, wenn du hungrig bist und auch nur die Menge bis du satt bist – dafür ist es egal, was du isst! Trotzdem Schummeln gilt nicht!

FREU^üICH
SCHLANK

Begleiterscheinungen.

Wenn ich von Begleiterscheinungen spreche, sind damit keine Nebenwirkungen gemeint. Ich spreche dann von Dingen, die dich während deiner Reise einfach begleiten. Diese Begleiterscheinungen können sowohl deinen Körper, deine Gesundheit als auch dein Umfeld betreffen.

Ich habe dir auf den nächsten Seiten eine Auswahl von möglichen Begleiterscheinungen zusammengestellt. Die Liste ist sicherlich nicht abschließend, aber dennoch hilfreich.

Diese Begleiterscheinungen können positiv, aber auch negativ auf dich wirken. Wie ich die ein oder andere Begleiterscheinung selbst in meinem **Freudichschlank.**-Alltag meistere, habe ich dir auch gleich dazunotiert.

Vergiss bitte nicht, auf deinen Körper zu hören und zu fühlen, wie es dir wirklich dabei geht! Du sollst dich dabei gut fühlen und nicht „krank“! Achte deshalb auf die Anzeichen deines Körpers ganz genau – nur du kennst ihn so gut!
Wenn du dich über einen längeren Zeitraum unwohl oder krank fühlst, dann hole dir einen ärztlichen Rat ein oder beende das Motivations-Programm.

Begleiterscheinungen.

Begleiterscheinung	Warum?	Was kann dagegen helfen?
Kopfschmerzen	In den ersten Wochen (so ca. 1-4 Wochen) kann es sein, dass dein Körper deinen neuen Intervallrhythmus nicht so gut findet wie du und deshalb auch versucht, gegen den Essensverzicht anzukämpfen. Das ist eine Entzugserscheinung, die dir hier zu schaffen macht.	Denk daran: Viel trinken! Mir persönlich hilft es, ein kühles Tuch oder ein Gelpad auf die Stirn, die Augen oder den Nacken zu legen. Die Kälte lindert die Schmerzen und macht sie erträglich. Auch Ablenkung hilft sehr gut!
Verdauungsprobleme und/oder Übelkeit	Anfangs kann es sein, dass dein Körper mit den Essenspausen zu kämpfen hat und sich dein Verdauungstrakt erst um- bzw. einstellen muss. Dies kann zu dünnerem Stuhlgang führen.	Denk daran: Trinke immer genügend! Mir persönlich hilft es, mich, werden meiner Essenszeit, vorzugsweise gesund zu ernähren!
Kältegefühl	Du fühlst dich als Frostbeule? Ganz normal! Das liegt auch an deinem Körper und kann immer wieder mal während dem Motivations-Programm vorkommen.	Warme Socken, warme Socken und nochmals warme Socken. Was mir auch hilft: Ich trinke dann eine warme Tasse Tee oder ein Glas warmes Wasser! Das wärmt!

Begleiterscheinungen.

Begleiterscheinung	Warum?	Was kann dagegen helfen?
Mundgeruch	Man geht davon aus, dass Mundgeruch beim Fasten aufgrund des leeren Magens entsteht. Das ist kein Problem und zeigt nur, dass du alles richtig machst.	Auch hier gilt: Viel trinken und auf eine gute Mund- und Zahnpflege achten. Sobald es für dich unangenehm wird, putz dir einfach außertourlich die Zähne oder verwende eine Mundspülung. Mein Tipp: Nur kurz ausspülen, dann bleibt der Atem länger frisch! Was auch hilft, ist, auf einem frischen Minzblatt zu kauen. Auf Kaugummis, Bonbons & Co. bitte in der Fastenzeit verzichten!
Nervosität und Stimmungsschwankungen	In den ersten Wochen ist es ganz normal, mit Nervosität und Stimmungsschwankungen zu reagieren. Es ist eine Stressreaktion deines Körpers, das sich auf Dauer legen sollte.	Es hilft Ablenkung und Abregung: Einfach etwas Sport treiben oder eine Runde an der frischen Luft spazieren gehen und immer daran denken „Ich freue mich auf mein neues, gesundes und glückliches ICH“

Begleiterscheinungen.

Es gibt nicht nur negative Begleiterscheinungen, sondern auch jede Menge **positiver Effekte** – sieh selbst:

Begleiterscheinung	Warum?	Meine Motivation
Mehr Freizeit	Dadurch, dass du intervallmäßig Mahlzeiten auslässt musst Du dir keine Gedanken darüber machen, was du kochst und dir selbst das Kochen sparst, bleibt dir automatisch mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben: Freizeit, Zeit mit Familie und Freunden oder ICH-Zeit.	Motiviere dich selbst, in dem du Dinge in dieser „übrigen“ Zeit erledigst, die du schon lange vor dir herschiebst. Du wirst sehen, es ist ein tolles Gefühl, an diesen Tagen viel geschafft zu haben! Oder treffe dich doch wieder mal mit Familie und Freunden.
Bauchknurren	Das ist normal! Zum Beispiel wenn du nachts im Bett liegst und du plötzlich Hunger verspürst. Dein Körper geht jetzt an die eiserne Reserve. Auch dein Darm reinigt sich gerade: Eine Art Kehrmaschine schlängelt sich durch den Darm und entfernt die Reste, die keiner haben will.	Bauchknurren ist grundsätzlich ein echt gutes Zeichen. Dein Körper muss jetzt an seine eiserne Reserve (dein Fettgewebe!) und schwupp die wupp verlierst du ein paar Pfunde.

Begleiterscheinungen.

Es gibt nicht nur negative Begleiterscheinungen sondern auch jede Menge positiver Effekte – sieh selbst:

Begleiterscheinung	Warum?	Meine Motivation
Geld sparen	Da gibt es jede Menge positiver Aspekte: z. B. sparst du aufgrund deiner reduzierten Nahrungsaufnahme automatisch Lebensmittel, für die du auch kein Geld ausgeben musstest. Und wer Wasser aus der Leitung trinkt, spart noch mehr. Außerdem kannst du dir die monatliche Gebühr eines Fitnesscenters sparen. Und du sparst Energie, weil du weniger kochst und deshalb weniger Strom, Gas oder ähnliches benötigst.	Von meinem gesparten Geld fahre ich, wenn ich es geschafft habe und mich rundum glücklich und zufrieden fühle, in den Urlaub - das habe ich mir verdient!
Keine Verzichte	Wie du bereits am Anfang von Intervallfasten mitbekommen hast, gibt es keine Verzichte und das ist doch wundervoll! I LOVE IT!	Du darfst dir alles gönnen, worauf du Lust hast. Das ist für mich die beste Motivation!
Moderater Sport	Du nimmst auch ohne Sport ab – das ist Fakt!	Alles ist erlaubt, aber es ist kein „Muss“.

FREU^ÜICH
SCHLANK