



KurzzeitFasten Club
August 2022

Handbuch zum Fastentraining
05.09. - 09.09.2022
Weg mit dem Bauchfett

fuchsmunter.de

Worum geht es in diesem Training?

In diesem Training werden wir 5 Tage 16/8 Fasten, d. h. die Fastenphase beträgt 16 Stunden.

Einleitend schauen wir uns das Bauchfett näher an. Warum ist es nicht nur störend, sondern gesundheitsgefährdend?

Das es Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt, haben wir alle schon gehört. Aber das es das hormonelle Zusammenspiel gefährdet, ist weniger bekannt.

Eine Besonderheit dieses Trainings ist, dass sich das Zeitfenster zu Essen frühestens 2 Stunden nach dem Aufstehen öffnet. Warum das ratsam ist, erkläre ich dir im Video zum Thema Cortisol.

Für dieses Training ist eine Kohlenhydrat-Delle vorgesehen. Ich erkläre, was das ist und warum ich diese empfehle.

Last but not least gebe ich dir 2 Tipps mit auf den Weg, wie du deinen Stoffwechsel positiv beeinflusst, um leichter abzunehmen.

Fasten Anweisung

- Fasten von Montag - Freitag
- Fastenphase 16 Stunden = 8 Stunden essen
- mindestens 2 Stunden nach dem Aufstehen mit der ersten Mahlzeit warten
- max. 3 Mahlzeiten am Tag, keine Snacks
- Abends Low Carb

Getränke während der Fastenphase:

- Wasser still oder Mineralwasser
- Tee (ungezuckert)
- Kaffee schwarz

Du möchtest aktiv im Kurzzeitfasten Club mitmachen?

.....

Dann schau dir den [KurzzeitFasten Club](#) einfach mal an.

Falls du Rückfragen hast, freue ich mich wenn du diese per DM einfach stellst.

Viele Grüße

Sonja

Dein
Ernährungs- und Laufcoach

PS: Du möchtest erst mehr über Kurzzeitfasten erfahren?

[Dann starte hier!](#)

PPS: Jetzt ist immer der richtige Zeitpunkt, die Veränderungen vorzunehmen, damit es dir gut geht. **Weil du es dir wert bist!**

Die Ratschläge in diesem PDF wurden sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt.

Sie sind für Menschen in normaler Konstitution geeignet. Dennoch bist du aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit du diese Maßnahmen ausführen kannst und möchtest.

Im Zweifelsfall ist immer vorher ein Arzt zu befragen.

Die Autorin kann nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich in aus diesem PDF gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.