

## Kurztext

---

Prof. Dr. Bernhard Ludwig

### **Die "Morgen darf ich essen, was ich will"-Diät**

160 Seiten, mit ca. 4 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

16,90 € (D) / 17,40 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2736-5



100-mal Intervallfasten - 100-mal weniger Kalorien!

Dazu bedarf es keine Vorbereitung, kein bitteres Glaubersalz und schon gar kein Einlauf!

Die Intervallfastentage sind einfach in der Umsetzung und es gibt nur eine einzige simple Regel:

In einem Intervall von zwei Tagen wird gefastet, dafür darf man am jeweils anderen Tag essen, was man will!

Mit dem Frühstück am nächsten Tag wird das Fasten gebrochen, der Körper verlangt dann automatisch nach gesunden Lebensmitteln. Die Psyche gerät nicht in die Schuldfrage, da es keine Regeln gibt, die man verletzen könnte. Das Buch bietet eine Begleitung über die ersten 21 Tage nach der 10in2-Methode. So lange benötigt der Körper bis er die neue Ernährungsweise adaptiert hat. Zusätzlich werden schrittweise gesunde Ernährung und ein alltagstaugliches Bewegungsprogramm 'hineingeschwindelt'. Dies macht die Lebensstil-Veränderungen besonders nachhaltig. Köstliche Rezepte von Erwin Haas erleichtern dabei die Umstellung.