

## Intervallfasten - gesund und schlank ohne JoJo-Effekt

Beim Fasten verzichtet man für einen bestimmten Zeitraum vollständig oder teilweise auf bestimmte Speisen, Getränke oder Genussmittel. Das Intervall-Fasten kann dabei helfen, gesund abzunehmen und sein Körpergewicht langfristig zu halten.

Bei der 16:8 Methode kann innerhalb von 8 Stunden gegessen werden und 16 Stunden - zum Großteil während der Nacht - wird gefastet.

So lernt der Körper von seinen Reserven zu leben.



## So funktioniert Intervall-Fasten

Der menschliche Körper ist schon immer auf Fastenperioden eingestellt. In Zeiten des Überflusses schlemmen unsere Vorfahren ungehemmt, in Zeiten des Mangels blieb der Magen dafür einige Stunden oder Tage leer.

Diese Hungerperioden übersteht der menschliche Körper, indem er im Gewebe und verschiedenen Organen Energiereserven speichert und diese dann bei Bedarf wieder abrufen.

Beim Intervall-Fasten kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.



## Das müssen Sie beim Fasten beachten

Wichtig ist es, die Essens- und Fastenzeiten einzuhalten.

Auch sollte in den 8 Stunden zwischen den vier Mahlzeiten nichts gegessen werden und auch keine übermäßig großen Portionen. Denn sonst wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Zucker um und diese gehen dann direkt ins Blut. Der Körper schüttet Insulin aus und hemmt dadurch den Fettabbau.

Auch ist es wichtig ausreichend zu trinken, um die Abbaustoffe auszuschwemmen. Erlaubt sind ungesüßte Tees, Wasser und schwarzer Kaffee in Maßen. Die Getränke dürfen auch während den 16 Stunden des Fastens getrunken werden.

