

Das Konzept: Teilzeit-Diät

An zwei Tagen pro Woche fasten wir, um unser Kalorienkonto ins Lot zu bringen. An den anderen fünf Tagen essen wir ganz normal.

Bevor es losgeht, sollten Sie den Kalender zücken und überlegen, an welchen Wochentagen es am besten in Ihren Alltag passt. **Es ist vollkommen egal, ob es zwei Tage direkt hintereinander oder Montag und Freitag sind.** Mein Tipp: Möglichst immer die gleichen Wochentage nehmen, so entwickelt sich eine Gewohnheit daraus. Kommt aber mal eine Feier oder ein tolles Essen dazwischen, können wir die Fastentage auch jederzeit verschieben.

Kalorienbudget:

An den beiden Fastentagen sollte man **maximal 500 (Frauen) bis 600 (Männer) Kalorien** aufnehmen. Ob die Kalorien auf eine oder zwei Mahlzeiten verteilt werden, kann man nach Lust und Laune entscheiden. Als Hungerdämpfer zwischendurch ist eine selbst gemachte Gemüsebrühe ideal.

Keep it simple:

Damit wir nicht lange herumzurechnen brauchen, gibt's eine Faustformel für Fastentage.

250 g eiweißreiche Lebensmittel (Fisch, Geflügel, fettarmes Fleisch, Eier, Tofu und Quark) plus **500 g Gemüse** kann man pro Fastentag essen. Möglichst fettarm zubereiten.

Die Fastengerichte können mit Senf, Meerrettich, Tomatenmark, Sojasoße, Kräutern oder Gewürzen verfeinert werden.

Um einen möglichst großen Fasteneffekt zu erzielen, stehen Kohlenhydrate und Snacks auf der Kurzzeit-Verzichtsliste.

Außerdem wichtig: viel trinken. Aber nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee.

Durch Bewegung und Sport (kein Muß) bringen wir unseren Körper dazu, gezielt seine Fettdepots anzugehen, und straffen ihn außerdem gleichzeitig.

Das Ziel ist erreicht – was tue ich dann, um das Gewicht zu halten?

Zwei Möglichkeiten. Ausgemachte Genussmenschen, die ihre Feste gern feiern, wie sie fallen, setzen auf 6:1. Sie können weitgehend aufs Kalorienzählen verzichten, wenn sie **einmal pro Woche einen Fastentag** einlegen.

Alle Übrigen halten ihr Gewicht am besten, wenn sie **nächtliche Esspausen von mehr als zwölf Stunden** einlegen, denn in dieser Zeit schaltet der Stoffwechsel auf Fettabbau. Wer diesen Trick in seine tägliche Routine übernimmt, isst also früh zu Abend und frühstückt spät.

(Aus der „Für Sie“)