

Refigura®



INTERVALL

März 2022

Mit
5 Tipps
für erfolgreiches
Intervallfasten



Natürlich Abnehmen mit Intervallfasten



**JETZT
NEU**



Was ist Intervallfasten?

Intervallfasten ist einer der großen Ernährungstrends. Das Fasten auf Zeit kann beim Abnehmen helfen und soll viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Es entlastet etwa deinen Stoffwechsel und fördert die Autophagie, also körpereigene Recyclingprozesse. Da es beim zeitweiligen Fasten keine komplizierten Regeln und Pläne gibt, kannst du es gut in den Alltag integrieren – wenn du häufige Fehler vermeidest.

Intervallfasten ist keine Diät im ursprünglichen Sinne und auch keine klassische Fastenkur, bei der du in der Regel mehrere Tage am Stück nichts isst. Du fastest in Intervallen. Die Phasen ohne Kalorienzufuhr sind deshalb zeitlich stark begrenzt – und so besser auszuhalten als andere Varianten. Ein weiterer Vorteil: Auch der Jo-Jo-Effekt bleibt im Prinzip aus, da der Körper nicht wie bei Diäten in eine Art Energiesparmodus verfällt und den Stoffwechsel runterfährt. Im Gegenteil: Intervallfasten aktiviert sogar den Zucker- und Fettstoffwechsel. Häufig hört man auch, dass sich Fasten nicht nur positiv auf Körper und Gesundheit auswirken. Auch das Wohlbefinden soll sich verbessern und damit die Stimmung steigern.

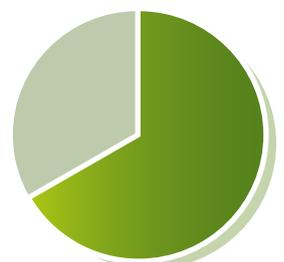
Fasten auf Zeit – die beliebtesten Varianten

Es gibt verschiedene Formen des Intervallfastens. Die zwei bekanntesten sind das 5:2- und das 16:8-Fasten. Beim **5:2-Fasten** isst du an fünf Tagen in der Woche normal, an zwei Tagen, die du frei wählen kannst, fastest du. An diesen beiden Tagen isst maximal zwei Mahlzeiten, die streng kalorienreduziert sind. Frauen sollen nur 500 Kalorien und Männer maximal 600 Kalorien zu sich nehmen. Bei der **16:8-Variante** isst du täglich in einem frei wählbaren Zeitfenster von acht Stunden und fastest dann 16 Stunden. In der Zeit isst du überhaupt nichts.

5:2

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag

16:8





Die wichtigsten Tipps
für erfolgreiches
Intervallfasten

1. Tipp

Wähle die passende Fasten-Methode

Das Tolle am Intervallfasten ist, dass es gut in den Alltag integrierbar ist. Deshalb solltest du versuchen, die richtige Variante für dich zu finden. Ansonsten kann es dazu kommen, dass du schnell frustriert bist und du das Intervallfasten – das im besten Fall eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein soll – nicht lange durchhalten wirst.

Frage dich also vorab, ob es realistisch für dich ist, an zwei Tagen nur sehr wenig zu essen wie bei der **5:2 Fasten-Methode**. Hinweis: Diese Variante ist schwierig für all diejenigen, die viel Stress oder viele Verabredungen haben und zwischendurch immer einen kleinen Snack brauchen. Oder ob du eher ein paar Stunden auf Essen verzichten kannst, aber dafür jeden Tag wie bei der **16:8 Fasten-Methode**. Diese ist mitunter hart für diejenigen, die ohne Frühstück morgens nicht in Schwung kommen und auch nicht auf ein Abendessen verzichten können.

Wenn eine Fasten-Methode nicht für dich funktioniert, ist das kein Rückschlag, probiere dann unbedingt die andere aus – meist klappt es dann.

Wenn du nur noch in einem festgelegten Zeitraum isst, braucht der Körper Zeit, um mit dem Hungergefühl umzugehen. Egal für welche Methode du dich entscheidest, wird es einige Zeit dauern, bis es soweit ist.



2. Tipp

Gib Dir und deinem Körper Zeit

Von heute auf morgen mit dem Intervallfasten zu starten, ist keine gute Idee und selten von Erfolg gekrönt. Denn wenn du dich zu sehr unter Druck setzt, gibst du schnell wieder auf. Gib dir und deinem Körper zwei bis drei Wochen Zeit, sich an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen.

Bei der **16:8-Variante** startest du etwas sanfter, indem du zunächst Fastenzeiten von zwölf Stunden (z. B. von 20 Uhr bis 8 Uhr) einhältst und dich dann nach und nach auf 16 Stunden steigerst. Beim **5:2-Intervallfasten** kannst du an den Fastentagen zunächst etwa 1.000 Kalorien zu dir nehmen und dann nach und nach bis auf 500 beziehungsweise 600 Kalorien reduzieren. So lernst du auch, mit dem Hungergefühl umzugehen und merkst, dass es mit der Zeit weniger wird. Isst du zu wenig, schaltet dein Stoffwechsel auf Sparflamme.

3. Tipp

Vermeide es, zu wenig oder zu viel zu essen

Es ist sehr wichtig, dass du in den **Essphasen** nicht hungerst und genügend isst. Sonst schaltet dein Stoffwechsel auf Sparflamme, weil dein Körper sich in einer Hungersnot wähnt. Dadurch wird auch deine Muskelmasse schneller abnehmen. Zu viel solltest du jedoch auch nicht essen. Denn am Ende entscheidet die Kalorienbilanz aus

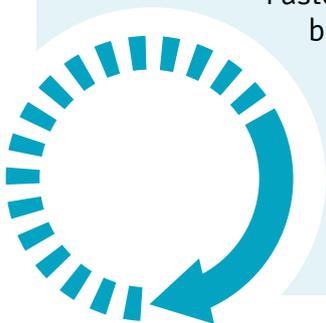
zugeführten und verbrannten Kalorien in einem bestimmten Zeitraum, ob du abnimmst, dein Gewicht hältst oder zunimmst. Sieh die Essphasen also nicht als Freifahrtschein zur Völlerei, sondern bleibe auch beim Intervallfasten dabei, normale Portionen zu dir zu nehmen, und bewege dich ausreichend.

4. Tipp

Versuche, gesund zu essen

Auch wenn es oft heißt, dass man beim intermittierenden, also zeitweiligen, Fasten in den Essphasen auf keine Regeln achten muss, gilt doch eine sehr wichtige: **Ernähre dich gesund!** Klar kannst du dir auch mal etwas gönnen, aber achte darauf, dich grundsätzlich ausgewogen, vitamin- und nährstoffreich zu ernähren. Denn

Fasten kann keine Wunder vollbringen. Die Folgen von zu viel Zucker, Fast Food, Fertiggerichte und Alkohol kannst du auch mit den gezielten Essenspausen nicht ausgleichen.



5. Tipp

Denk daran, viel Wasser zu trinken

Wasser ist ein Lebenselixier, das wir auch über die Nahrung aufnehmen. Obst und viele Gemüsesorten enthalten zum Beispiel Wasser. Da du beim Intervallfasten über längere Phasen keine Nahrung zu dir nimmst, solltest du über den Tag verteilt genügend Wasser trinken. **Zwei Liter Wasser und ein Liter Tee sind optimal.** Trinkst du zu wenig, kann das zu Kopfschmerzen und Schwindel führen. Ein Glas Wasser hilft auch super gegen den kleinen Hunger zwischendurch.



Für mehr Energie & Wohlbefinden:



Ingwer

+



Grüntee

+



Konjak-Glucomannan

=



Refigura INTERVALL, 60er Kapseln, PZN: 17839913

www.refigura.de