

VORWORT

Kennen Sie das auch – dass man im dichten Dschungel der alten und pseudo-neuen Diäten, der großen revolutionären Ernährungsweisheiten und all der guten Ratschläge schnell den Überblick verliert? Und trotz der besten Vorsätze doch immer wieder in der Jo-Jo-Effekt-Falle landet – hungrig, schlecht gelaunt und unzufrieden? In diesem Buch stellen wir Ihnen die Kombination zweier ganz effektiver, gesunder Ernährungsformen vor, mit der Sie aus diesem Teufelskreis aussteigen können: Ketogene Ernährung und Intervallfasten. Ohne erhobenen Zeigefinger und komplizierte Wunderformeln erklären wir Ihnen, wie Sie mit einer Portion Neugier, Offenheit und etwas Geduld Gewicht verlieren, sich leistungsfähige, wacher und einfach rundum

gesünder fühlen werden.

Es gibt heute unzählige Diäten, die unzählige Dinge versprechen – herauszufinden, welche Ernährungsweise wirklich zu einem passt, wird da zu einer echten Herausforderung. Aber nur, wenn sich die neuen Essgewohnheiten gut anfühlen und Sie eine dauerhafte Verbesserung Ihres Wohlbefindens spüren, kann sich eine langfristige Veränderung etablieren. Ein großer Pluspunkt der Keto-Intervallfasten-Kombination: Sie ist so flexibel und unkompliziert, dass jeder sie nach seinen persönlichen Wünschen und Anforderungen passend für sich umsetzen kann.

In unserer Gesellschaft ist Essen überall und jederzeit verfügbar. Viele von uns haben darüber völlig verlernt, auf die gesunden Signale des Körpers zu achten, die uns sagen, wann wir hungrig sind, wann satt und welche Nahrung unser Organismus

überhaupt gerade braucht. Aber nur, wer sich kennt und auf seinen Körper hört, kann nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil finden. Intervallfasten bietet eine Reihe an Vorschlägen, die sich je nach Alltag, Job und Familiensituation individuell gestalten und immer wieder anpassen lassen. Durch die regelmäßigen verlängerten Essenspausen, die zu diesem Ernährungskonzept gehören, hat der Organismus optimale Möglichkeiten, sich zu regenerieren. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten können leichter durchbrochen werden und Sie finden zurück zu einem ganzheitlich gesunden Körpergefühl.

Diesen Weg zu körperlichem Wohlbefinden können Sie optimal unterstützen und beschleunigen, indem Sie sich an die Regeln der ketogenen Ernährung halten – also reichlich gute Fette essen, bei den eiweißhaltigen Lebensmitteln mäßig

zugreifen und Kohlenhydrate nur in sehr geringem Maße zu sich nehmen. Die Empfehlung, sehr fettreich zu essen, erscheint für viele Abnehmwillige sicherlich erst mal irritierend: Macht Fett etwa doch nicht fett? Um das Prinzip, das dahintersteht, zu verstehen, muss man sich den Stoffwechsel in unserem Körper etwas genauer ansehen – aber keine Angst, in diesem Buch erklären wir die Vorgänge in Kürze und für jeden verständlich. So viel sei hier schon verraten: Es geht dabei um die sogenannte Ketose, einen Stoffwechselzustand, in dem der Körper zur Energiegewinnung Fettreserven verbrennt – vorausgesetzt, er bekommt keine Kohlenhydrate, auf die er vorher zurückgreifen würde. Ergebnis: Das Gewicht geht runter, die Laune rauf. Heißhungerattacken verschwinden, der Insulinspiegel kommt ins Lot und auch die

Darmgesundheit profitiert.

Sich nach den Keto-Regeln zu ernähren, mag für viele, die bisher eher kohlenhydratlastig gegessen haben, anfangs recht ungewohnt sein. Hat man aber einmal verinnerlicht, worauf es ankommt, ist diese Ernährungsweise unkompliziert und lässt sich gut flexibel gestalten sowie auf die eigenen Bedürfnisse anpassen – genauso wie die Methode des Intervallfastens. Beide Ansätze unterstützen sich also nicht nur gegenseitig in ihrer Wirkung, sondern lassen sich auch wunderbar in den Alltag integrieren.

Die Rezepte, die wir in diesem Buch für Sie zusammengestellt haben, sind abwechslungsreich, unkompliziert, überwiegend schnell zuzubereiten und sättigend. Außerdem kommen sie ohne exotische, schwer erhältliche Zutaten aus. Dafür stehen vollwertige, natürliche Zutaten