

Promi-Fitnesstrainer
Jorge Cruise

Blaue Phase: 8 Stunden essen, was du willst

2

PHASEN

Diät

Rote Phase: 16 Stunden flüssigfasten

© des Titels »2 Phasen-Diät« von Jorge Cruise (978-3-7423-0833-7)
2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsguppe GmbH

riva

Mit vielen Rezepten
für beide Phasen

Inhalt

Vorwort	9	Meine ersten Erfahrungen mit intermittierendem Fasten	17
Einführung	11	Meine Fasten-Innovation	18
Herzlich willkommen!	15		
Mein Weg zur 2-Phasen-Diät.....	16		
Timing ist alles.	20		
Automatisch gesund werden.....	23	Fasten, ein uraltes Gesundheitsgeheimnis... 28	
Was dich dick und ungesund macht.....	24	Die Geschichte des Fastens.....	34
Die Macht der Uhr.....	26		
Autopilot einschalten und Triebwerke anwerfen	36		
In vier Schritten zur 2-Phasen-Diät	38	Die Burn-Phase: Fasten mit Fett	41
Die Boost-Phase: Essen erwünscht	48		
Die 8-stündige Boost-Phase.....	49	Ernährung in der Boost-Phase.....	54
Vorteile der Boost-Phase	49	Weitere Trinkregeln	64
Gesund essen mit der 2-Phasen-Diät	50	Nochmal zum Mitschreiben	65
Ernährungsregeln der 2-Phasen-Diät.....	51		
Mentale Motivation	66		
Entschlossenheit ist der Schlüssel zum Erfolg	67	Was du erwarten kannst.....	69
Die 5 Entschlüsse	68	Erfolg durch Zielsetzung	70
		Motivations- und Erfolgsstrategien.....	72

Dein Vier-Wochen-Plan 82

Alles, was du brauchst	83
Den Zeitplan automatisieren.....	84
Burn-Phase im Überblick.....	85

Boost-Phase im Überblick.....	86
Einkaufen, zubereiten, essen!	87

Rezepte 126

Vorbereitung	127
Portionsgrößen.....	127

Meine Tipps für die 2-Phasen-Diät	127
---	-----

Workout wirkt Wunder 156

Von Tieren lernen, wie man Sport treibt....	157
Bewegung ist Medizin für den Kopf.....	159
Kurzes, intensives Training treibt die Fettverbrennung an	160

Katecholamine: Der Fettverbrennungsturbo.....	160
Sport wirft den Fettverbrennungsmotor an	161

Das 2-Phasen-Workout 164

Was du brauchst	165
Übersicht	165

Wie du die Trainingsintensität misst.....	166
Treibstoff für dein Workout.....	184

Gesund leben überall und jederzeit 186

Ernährung.....	187
Plateauphasen	199
Stress.....	199

Entgiftungssymptome bewältigen.....	203
Intim werden während der 2-Phasen-Diät.	205

Du fragst, ich antworte..... 208

Fragen zum Fasten	209
Fragen zur 2-Phasen-Diät	211
Du hast die Wahl	217

Bibliografie	221
Stichwortverzeichnis	238
Autoren	242