

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		
<b>Timing ist alles. ....</b>	<b>20</b>		
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		
<b>Autopilot einschalten und Triebwerke anwerfen .....</b>	<b>36</b>		
In vier Schritten zur 2-Phasen-Diät .....	38	Die Burn-Phase: Fasten mit Fett .....	41
<b>Die Boost-Phase: Essen erwünscht .....</b>	<b>48</b>		
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		
<b>Mentale Motivation .....</b>	<b>66</b>		
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