

## Inhaltsverzeichnis

<b>An wen richtet sich das Buch?</b> .....	7
Warum Intermittent Fasting? .....	7
Brillen auf das Thema Ernährung .....	8
Wie ist dieses Buch zu lesen? .....	12
Wie mit der Titanic und den Liegestühlen.....	12
<b>Grundumsatz, Kalorienbedarf und Makro-nährstoffe</b> .....	14
Was ist eine Kalorie? .....	15
Berechnung des Grundumsatzes.....	16
Weniger Schlaf, mehr Kalorien verbrauchen? .....	18
Die Energieträger: ein knapper Überblick .....	22
Wann verbraucht der Körper was? .....	24
Mitochondrien: Kraftwerke der Zellen .....	26
Protein .....	29
Der Aminosäurenpool .....	32
Fett .....	36
Kohlenhydrate .....	43
Mikronährstoffe .....	50
Was bedeutet das für die Ernährung? .....	53
Kurzer Exkurs: Cholesterin .....	55
Die erweiterte Lebensmittelauswahl – Das 80-20-Prinzip .....	55
Gibt es Muskelaufbau- oder Fettabbaunahrungsmittel? .....	59
Die Waage: Ein schlechter Berater! .....	62
Die Zunahme .....	63
Mäßige Kalorienanpassung (und Timing).....	64
<b>Nährstofftiming: Intermittent Fasting</b> .....	66
Was bedeutet Fasten? .....	66
LEANGAINS: Das klassische Konzept .....	66
EAT STOP EAT: 24 h Fasten am Stück.....	67
THE WARRIOR DIET: Der Weg des Kriegers .....	67

FAT LOSS FOREVER: Die IF-Symbiose.....	68
UP DAY DOWN DAY DIET: Kaloriencycling.....	68
Das Predator Protocol .....	69
IF: Welches Konzept ist das Beste?.....	70
<b>Kurze Einführung zur Nahrungsaufnahme .....</b>	<b>72</b>
Stufe 1: Der Mundraum .....	72
Enzyme? .....	73
Stufe 2: Der Magen .....	74
Hydrolisiertes Whey .....	75
Stufe 3: Der Dünndarm .....	76
Stufe 4: Der Dickdarm .....	79
KURZER ZWISCHENSTOPP: WAS BEDEUTET DIES FÜR DAS FASTEN?.....	81
Der Leaky Gut .....	82
WEITER GEHT ES: Vom Dünndarm in die Leber .....	84
Die Muskeln: Kleine Egoisten! .....	86
WAS BEDEUTET DIES FÜR DAS FASTEN? .....	89
<b>Fasten und Hormone.....</b>	<b>92</b>
Was machen Hormone? .....	92
Der Hormonspiegel am Morgen .....	93
Der Hormonspiegel am Morgen: Glukagon.....	94
Der Hormonspiegel am Morgen: Kortisol.....	96
Aber was ist mit dem potentiellen Muskelverlust? .....	97
Der Hormonspiegel am Morgen: Adrenalin .....	99
Der Hormonspiegel am Morgen: Insulin.....	100
Insulinstieg mittels Nahrung .....	101
Was passiert, wenn wir sofort essen? .....	103
Der Randle-Zyklus .....	105
KURZER ZWISCHENSTOPP: WAS BEDEUTET DIES FÜR DAS FASTEN?....	107
Fasten: Ghrelin kommt ins Spiel .....	108
Das Fasten brechen: Was passiert mit den genannten Hormonen? .....	111
Kohlenhydrate und Fette gleichzeitig essen? .....	112

Weitere Hormone: Lebens-, Tages- und Hungerzyklus .....	114
Drei weitere Vorteile vom Nicht- sofort-Essen .....	116
WAS BEDEUTET DIES FÜR DAS FASTEN? .....	117
<b>Fasten und Training</b> .....	120
Gab es seit dem letzten Training Kohlenhydrate? .....	120
Was ist mit Muskelschutz durch Aminosäuren? .....	122
KURZER ZWISCHENSTOPP: WAS BEDEUTET DIES FÜR DAS FASTEN?....	123
Während des Trainings: Was verbraucht der Körper überhaupt? .....	123
<b>Rechengspiel: Wie viele Kohlenhydrate verbrauche ich am Beintag?</b> .....	129
Die optimale Postworkout-Nutrition: Makronährstoffe .....	130
KURZER ZWISCHENSTOPP: WAS BEDEUTET DIES FÜR DIE PWO- ERNÄHRUNG? .....	137
Muss es unbedingt Milch sein? .....	139
Der optimale Zeitpunkt der Postworkout-Nutrition? .....	140
<b>Periodisierte Ernährung: Intermittent Fasting 2.0</b> .....	148
Aufbau oder Diät? Im Zick-Zack-Kurs zum maximalen Erfolg.....	148
Periodisierung: Symbiose aus Training und Ernährung.....	150
Zyklische Kohlenhydratzufuhr ja, Ketose nein .....	151
Zyklische Kalorienzufuhr: Die (Eiweiß-)Bilanz muss stimmen.....	153
KURZER ZWISCHENSTOPP: WAS BEDEUTET DIES FÜR DAS FASTEN?....	154
Die 4 Hungerphasen .....	155
Die "7-Tage-Diät": Die Speedweek .....	158
Gibt es einen Jojo-Effekt? .....	163
Mesozyklus: Intermittent Fasting 2.0 .....	164
Makro-, Meso-, Mikro- und Nanozyklus: Bausteine der eigenen Ernährung	167
<b>(Ab)Schluss</b> .....	170
Literatur ja, Studien nein .....	170
<b>Typische Fragen im Zusammenhang mit IF</b> .....	174
Sind zuckerfreie Kaugummis erlaubt? .....	174
Welche Getränke sind erlaubt? .....	174

Sind Süßstoffe erlaubt?.....	175
Was ist mit Bulletproof Coffee?.....	176
Was ist mit Koffein in der Fastenphase zur besseren Fettverbrennung?.....	177
Sind Nüsse oder andere kleine Snacks in der Fastenphase erlaubt? .....	178
Was ist, wenn ich im Schichtdienst arbeite?.....	178
Kann ich IF 2.0 mit Carb Back-Loading (CBL) kombinieren? .....	179
Wie sieht es mit vegetarischer und veganer Ernährung aus? .....	179
Was ist mit Zuckeraustauschstoffen?.....	180
Was ist, wenn ich nicht abnehme? .....	181
Sollte ich Supplemente nutzen? .....	181
<b>Beispieltage SPEEDWEEK .....</b>	<b>184</b>
<b>LITERATUR .....</b>	<b>190</b>