

# Inhalt

SEITE 26

## LEVEL 2

Ab heute mal Plan(t) B  
»Fleischfasten«

Hier wird Fleisch entfolgt. Denn auch ohne bist du proteintechnisch safe. Und jeder fleischfreie Tag zählt. Nicht nur für dich, auch fürs Klima. Leckere Rezeptideen gibt's hier natürlich auch.

SEITE 56

## LEVEL 4

Fast wie Fasten –  
nur mit Essen »Scheinfasten«

Hier gibt's die Story hinter dem Prinzip Scheinfasten. Super sanfter und alltagstauglicher Einstieg ins Fasten-Game. Mit kleinem Scheinfasten-Plan für einen freien Kopf und neue gesunde Routinen. Ready for less?

SEITE 10

## LEVEL 1

Ab jetzt bin ich hemmungslos  
nüchtern »Alkoholfasten«

Was der Fettverbrennung das Spiel durchkreuzt, warum die Erholung mit Alkohol auf Sparflamme läuft und wie eine stabile Stimmung dich durch die Woche trägt. Selbstverständlich mit Rezepten für Zero Liq Drinks. Damit's noch mehr Spaß macht, auf 0,0 Promille zu gehen.

SEITE 42

## LEVEL 3

Unfollow Zucker  
»Zuckerfasten«

Weil der kurzzeitige Energie-Kick zum Crash führt: Stopp das Blutzucker-Karussell! Denn Laune heben geht auch ohne Kuchengabel, quasi kalorienfrei Glückshormone pushen. Aber immer schön realistisch bleiben, dann klappt's auch ohne Stress.

SEITE 70

## LEVEL 5.1

Fasten loading ...  
»Entlastungstage«

Das Warm-up für Körper und Geist ist Pflicht. Und manchmal auch fürs Umfeld. Damit das Fasten dann für nichts und niemanden ein Schock wird. Mit Wochenplan und Micro-Habit-Mini-Challenge. Für ganz viele Highs.

SEITE 86

## LEVEL 5.2

Fasten – Bis(s) zum Apfel  
»jetzt wird's ernst«

Heilfasten für alle, die das Game bis zum Endboss spielen wollen. Mit Brühe, Ketose, Autophagie – und dem »Glauberzauber«. Warum sich das alles lohnt und was dein Support-System für den Fastenmodus parat hält.

SEITE 110

## LEVEL 5.3

Mein Körper: Dachte schon, du bist mir entfolgt »Aufbautage«

Apfel, Achtsamkeit und Aufbau-FAQs: Mach langsam, trink viel, lass dich nicht stressen und fahr dein neues System langsam hoch. Dein Ess-Alltag 2.0 ist smart statt hard, auch wenn der Übergang herausfordernd sein kann.