

Wer es morgens gerne pikant mag, kann zusätzlich eine halbe klein gewürfelte rote Peperoni in die Gemüsesalsa mischen.



# Ausgetrickst ...

**... wie Sie Ihrem Körper  
Nahrungsmangel vorgaukeln!**

Auf tierisches Eiweiß verzichten



Schnell resorbierbare Kohlenhydrate  
weglassen



Esspausen einhalten

Lebensmittel wählen, die für den  
Stoffwechsel »unsichtbar« sind



Ballaststoffreiches Gemüse  
genießen

Kalorienreduktion auf maximal  
1100 Kalorien an Tag 1 und 800 Kalorien  
an den Tagen 2 bis 5

# Das Salz in der Suppe

---

Gewürze und frische Kräuter sorgen in der Scheinfastenküche nicht nur für geschmackliche Raffinesse. Mit ihren gesunden Inhaltsstoffen tragen sie auch zum Erfolg der Fastentage bei. Die Alleskönner Salz und Pfeffer dürfen Sie – mit Fingerspitzengefühl – nach Geschmack verwenden. Auch Knoblauch und Zwiebeln runden die Gerichte ab. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten: Sie zählen in der Kalorien- und Kohlenhydratbilanz mit!

Verantwortlich für die gesundheitsfördernden Effekte des **Pfeffers** ist vor allem der Stoff Piperin, der unter anderem zellschützend und entzündungshemmend wirkt. Schwarzer, weißer, grüner und roter Pfeffer kommen übrigens von derselben Pflanze, haben aber bei der Ernte einen unterschiedlichen Reifegrad.



**Kurkuma** punktet mit dem Pflanzenfarbstoff Curcumin. Das goldgelbe Gewürz, das in Asien seit Langem als Heilpflanze geschätzt wird, hat einen stark entzündungshemmenden Effekt, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Verdauung. Außerdem ist es aktiv im Kampf gegen zellschädigende freie Radikale. In Kombination mit dem Piperin aus Pfeffer kann unser Körper das Curcumin besonders gut verwerten.

**Ingwer** heizt den Stoffwechsel an und lässt Fettzellen keine Chance. Hauptakteur dabei ist der sekundäre Pflanzenstoff Gingerol. Er wirkt positiv auf den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel ein und hat entzündungshemmende Eigenschaften.





→ Der Stoff Capsaicin aus der **Chilischote** regt den Stoffwechsel an und bringt den Darm in Schwung. In Studien konnte außerdem eine blutdrucksenkende und entzündungshemmende Wirkung des Scharfmachers gezeigt werden.

**Frische Küchenkräuter** wie Basilikum, Koriandergrün, Dill, Petersilie und Schnittlauch liefern uns ein Extra an Mikronährstoffen. Herausragend sind die Werte von Kalzium, Kalium, Eisen, Vitamin C, Vitamin K und Beta-Carotin. Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen zudem für eine stark antioxidative, entzündungshemmende, entgiftende, immunstärkende, antimikrobielle und verdauungsfördernde Wirkung.



→ Indem er unseren Stoffwechsel ankurbelt und die Lust auf Süßes hemmt, trägt **Zimt** zu einer schlanken Linie bei. Das aus der Rinde des Zimtbaums gewonnene Gewürz liefert reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, Mangan, Eisen und Kalzium. Es wirkt antibakteriell und harmonisiert den Blutzuckerspiegel.



**Knoblauch und Zwiebeln** gehören zu den Lauchgewächsen und gelten als natürliche Antibiotika. Mit ihren ätherischen Ölen und schwefelhaltigen Aminosäuren stärken sie die Immunabwehr, wirken antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend.



# JÜNGER, SCHLANKER, FITTER IN NUR 5 TAGEN

## Fasten leicht gemacht

Gewicht verlieren, Selbstheilung aktivieren und die Zellen auf Verjüngung umpolen mit der revolutionären fastenimitierenden Diät (»Fasting Mimicking Diet«).

## Der Tag-für-Tag-Fastenguide

Was passiert heute im Körper? Was tun, wenn der Hunger kommt? Wann schaltet der Stoffwechsel auf Fettverbrennung um? Praxisnahe Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Scheinfasten.

## Einfach köstlich

50 vegane Low-Carb-Rezepte nach dem Original-Scheinfasten-Prinzip.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-8719-2



9 783833 887192

€ 18,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)