

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Der Jungbrunnen-Effekt in der Praxis	6
Intervallfasten und Autophagie	12
Zirkadiane Rhythmen – Timing ist alles	15
Den 24-Stunden-Rhythmus des Lebens nutzen	16
Intervallfasten im zirkadianen Rhythmus	22
Sport und Intervallfasten – der Jungbrunnen-Turbo	29
Anti-Aging durch Bewegung	30
Sport und Intervallfasten richtig kombiniert	32
Wann soll ich essen – wann trainieren?	38
Die richtige Ernährung in den Essphasen	43
Typgerechte Ernährung, die wirkt	44
Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen für die drei Stoffwechselltypen	46
Fröstelnd bis hitzig	56
So vermeiden Sie Heißhunger!	62
Wunderwerk Darm und wie er zum Jungbrunnen verhilft	67
Bewusst sündigen – bewusst genießen	76
Meditation und Achtsamkeit im Alltag	81
Ruhig und klar auf Abruf	82
Die transformierende Kraft der Haltung	84
Die Gehmeditation	86
Achtsam sein auf die inneren Tyrannen	90
ALI und die Kraft des Erinnerens	92

Jungbrunnen-Mentaltechniken	95
Denk dich glücklich	96
Lebensenergie managen	98
Jeden Tag ein bisschen besser	100
Die meistgestellten LeserInnen-Fragen	115
Intervallfasten – was darf ich und was nicht?	116
Herausforderungen beim Intervallfasten	118
Gesund werden und bleiben mit Intervallfasten	122
Intervallfasten und Sport	125
Danke	126
Quellen	129
Die AutorInnen	142