

---

Subject: Kalorienreduktion

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 14 Jul 2013 09:34:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.spiegel.tv/filme/bbc-fasten-macht-gluecklich/>

Interessanter Bericht über die Zusammenhänge der Energiezufuhr/Gesundheit/Alterungsprozess.

Das Ende vom Lied ist die Methode des intermittierenden Fastens, bei dem im regelmäßigen Rythmus gefastet wird. (1 Tag normal essen, 1 Tag fasten... geht auch im 5:2 Rythmus) Es senkt nachweislich die Risikofaktoren für sämtliche Zivilisationskrankheiten. Es versetzt den Körper regelmäßig in eine Art "Reparaturmodus" zurück, welcher bei "normaler" Kalorienzufuhr (insbesondere mit viel Eiweiß) fast nie erreicht wird.

Für die Haare bestimmt auch nicht schlecht

---