

---

Subject: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [Homers](#) on Mon, 01 Feb 2021 23:46:39 GMT

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

---

Das Thema Intervallfasten ist ja immer wieder Thema, wenn es um Diät geht.

Manche behaupten, dass es die beste Diät sei (Alterungsprozesse vermindern und so lebensverlängernde Wirkung), manche sind von dem Hype nicht überzeugt (US-Studie zuletzt berichtete über Schwinden der fettfreien Körpermasse).

Was ist eure Erfahrung oder Meinung?

---