

---

Subject: Funktioniert Intervallfasten auch OHNE Kalorien-Defizit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 Dec 2023 01:07:10 GMT

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

---

Leider habe ich keine Studien dazu gefunden.

Obwohl es viele Studien über Intervallfasten gibt, konnte ich keine finden, ob der Zauber auch ohne Kalorienrestriktion funktioniert.

Laut einer Studie sollen durchschnittlich 400 Kcal am Tag ganz automatisch restriktiert werden, weil man ja weniger Zeit zum essen hat.

Jetzt wäre halt die Frage, ob man den gleichen Effekt auch hätte, wenn man die 400 kcal über den Tag verteilt auch restriktieren würde.

Ich kenne einen, der hat sehr viel Gewicht verloren. Als ich ihn gefragt habe, wie er das gemacht hat, sagte er: FDH (Friss die Hälfte).