Liebe Leserin, lieber Leser!

»Sag mal, welche Methode des intermittierenden Fastens würdest du als Ernährungswissenschaftlerin eigentlich empfehlen?« »Was für ein Fasten?« Ich sah die Lektoren-Kollegin, mit der ich mich zum Mittagessen getroffen hatte, mit großen Augen an. Von dieser Methode hatte ich noch nie gehört, geschweige denn mir ein Urteil gebildet. Allerdings war mir aufgefallen, dass meine Kollegin schon mal rundlicher gewirkt hatte, führte das aber darauf zurück, dass wir bei unserem letzten Treffen beide winterlich eingemummelt waren.

Jetzt musste mich meine Kollegin erst einmal aufklären, dass es sich bei besagtem Begriff um eine geradezu revolutionäre Diätmethode handelt, bei der man intervallmäßig kurze Fastenperioden einschiebt, sich sonst aber wie gewohnt ernähren kann, und das in einem selbst festgelegten, passenden Rhythmus. Nebenbei machten wir uns beide über unsere großzügig gefüllten Teller her und der Begriff »Fasten« verlor seinen Schrecken für mich. Bisher hatte ich mir nicht vorstellen können, dass ungehemmtes Genießen während einer Diät möglich ist – meine Kollegin bewies mir gerade das Gegenteil.

Als der Trias-Verlag mich dann fragte, ob ich mich für ein Buch mit dem Thema beschäftigen möchte, sagte ich ohne zu zögern zu. Endlich eine Diätmethode, die wirklich auch auf Dauer zu funktionieren scheint und die sich offensichtlich gut durchhalten lässt – da bin ich dabei.

Jetzt hoffe ich, dass dieses Buch Sie auf den Geschmack bringt, es auch einmal zu versuchen.

Viel Erfolg und guten Appetit wünscht Ihnen
Bettina Snowdon

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag