

---

Intervall-Fasten, oder auch intermittierendes Fasten, eignet sich hervorragend zur Gewichtsreduktion. Ganz gleich für welche Variante Sie sich entscheiden, Sie muss für Sie und Ihren Alltag passend sein.

Bei der 16 : 8 Methode halten Sie täglich eine Essenspause von 16 Stunden ein. Klingt unvorstellbar? Keine Sorge, ein großer Teil der Zeit vergeht bereits durch die Schlafenszeit. Die Zeiten können aber auch etwas variiert werden, denn bereits bei 14 : 10 lassen sich positive Effekte erzielen.

Bei der 5 : 2 Methode werden an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen nicht mehr als 600 Kilokalorien verzehrt, die restlichen fünf Tage werden ganz normal gegessen.

Wenn Sie Intervall-Fasten ausprobieren möchten, wenden Sie sich gerne an mich. Wir finden gemeinsam den passenden Weg für Sie.

Termine:                    individuell nach Absprache

Kosten:                    60 min                    80 Euro

                                  30 min                    40 Euro

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich (außer AOKplus).