

Kurzzeitfasten statt Langzeitdiät

Ein rechtlicher Hinweis:

Sämtliche Inhalte dieses Merkblattes wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt diese Schrift keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Misterwater haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den folgenden Informationen stehen. Die Ernährungsratschläge richten sich an Menschen ohne Stoffwechselerkrankungen.

1. Trainieren Sie Ihren Körper auf einen katabolen (fettverbrennenden) Stoffwechsel, indem Sie
 - a) Die essensfreien Zeiten zwischen den Mahlzeiten ausdehnen (z.B. 16 Stunden über Nacht) oder
 - b) 2 Tage pro Woche einen Fastentag mit 400 – 500 kcal einlegen

2. Fasten Sie nicht länger als einen Tag am Stück, um den Blutspiegel Ihres wichtigen Schilddrüsenhormons fT3 nicht zu vermindern

3. Essen Sie möglichst

- ✓ Biologisch
- ✓ Regional
- ✓ Saisonal
- ✓ Frisch
- ✓ Nur Lebensmittel, auf die Sie nicht allergisch oder mit Unverträglichkeiten reagieren

4. Entgiften Sie regelmäßig Darm, Leber und Nieren.

5. Trinken Sie ein Wasser, das

- ✓ Nährstoffe optimal löst und transportiert
- ✓ Stoffwechselendprodukte und Toxine zuverlässig aus dem Körper schafft
- ✓ Die Fettverbrennung durch einen hohen Sauerstoffgehalt unterstützt

Unser Tipp: Misterwater-Wasser aus einer Wasserfilteranlage von Misterwater (siehe <https://misterwater.eu/wasserfiltersysteme-misterwater>) in Kombination mit dem Alchimator (siehe <https://misterwater.eu/verwirbelung-im-alchimator>) ☺

6. Kontrollieren Sie Ihre Stoffwechsel-Umstellung mit Urin-Keton-Teststreifen ... am Anfang wird sich noch nicht viel tun, aber nach und nach werden Sie an Fastentagen in eine leichte Ketose kommen – das ist erwünscht!

Alle Tipps ausführlich unter <https://misterwater.eu/das-beste-wasser-zum-abnehmen>