

Intermittierendes Fasten für Frauen

Intermittierendes Fasten bietet ganz besonders für Frauen eine Vielzahl an Vorteilen. Der Schlüssel hier ist zu wissen, ob intermittierendes Fasten für dich und deinen Körper richtig und passend ist. Die Erfahrung zeigt, dass intermittierendes Fasten über einen Zeitraum von täglich 14-16 Stunden sehr gut für übergewichtige Frauen funktioniert, die mehr als 15 kg zu verlieren haben und ebenso ist diese Fastenmethode passend für Frauen mit hohem Blutzucker und hohen Lipidwerten (Fettwerten).

Für wen ist intermittierendes Fasten geeignet

Wenn du eine Frau bist, die ein normales Gewicht für Ihre Körpergröße hat und 5 oder mehr Kilos verlieren möchte, ist der beste Weg das intermittierende Fasten, für ein paar nicht aufeinanderfolgende Tage pro Woche. Das heißt, du musst nicht jeden Tag fasten, sondern nur zwei oder drei Tage pro Woche. Du kannst für 12-16 Stunden fasten mit dem Ziel den Fastenintervall auf 14-16 Stunden auszuweiten, was eigentlich gar nicht so schwer ist. Das bedeutet, dass du nach dem Abendessen um 19 Uhr aufhörst zu essen und dann bis um 7 Uhr früh am nächsten Morgen nichts mehr isst. Du kannst Wasser, Kaffee oder Tee und Kräutertee trinken, aber keine Milch Zucker oder Süßstoffe dazugeben.

Plane einige Tage und folge diesem Zeitplan ein paar Mal pro Woche: Beende das Abendessen gegen 18 oder 19 Uhr und stehe um 7 Uhr morgens auf und trainiere jeden zweiten Tag in einem nüchternen Zustand, um die Fettverbrennung weiter zu steigern. Dann frühstücke um 9 -10 Uhr. Dieser Plan funktioniert großartig und du fühlst dich gut. Zudem wird deine Insulinresistenz verbessert.

Wenn du eine Frau bist und du mehr als 15 kg verlieren möchtest, kannst du intermittierendes Fasten öfter anwenden, 5-7 Tage pro Woche sind sehr effektiv. Du hast weiterhin auch die Möglichkeit, einen vollen 24-Stunden-Tag pro Woche zu fasten. Es gibt viele verschiedene Fasten-Varianten; du musst es ausprobieren und den für dich und deinen Körper passenden und richtigen Intervall auswählen.

Wer sollte nicht intermittierend Fasten

Frauen, die schwanger sind, schwanger werden wollen oder Probleme bei der Empfängnis haben, sollten kein intermittierendes Fasten durchführen.

Woher weißt du, dass es funktioniert

Wenn intermittierendes Fasten für dich arbeitet, wirst du deinen Gewichtsverlust bemerken (wenn das dein Ziel ist). Ein weiterer Profit ist ein verbessertes

Blutzuckergleichgewicht (funktioniert am besten, wenn du dies mit einem Blutzuckermessgerät überwachen kannst), einen kräftiger Energieschub und guter, erholsamer Schlaf. Du fühlst dich einfach erfrischt und voller Energie; zudem viel leistungsfähiger – sowohl geistig wie auch körperlich.

Was gilt es zu beachten

Wenn du intermittierendes Fasten durchführst und du eines der folgenden Probleme bemerkst, solltest du möglicherweise Anpassungen oder Änderungen vornehmen:

- Du bist hungrig und zitterig
- Dein Intermittierendes Fasten löst Binge-Verhalten aus
- Du bemerkst eine Veränderung in deinem Menstruationszyklus
- Du hast Zeiten verpasst (Intervallbeginn/Intervallende)
- Du bist launisch oder reizbar

Wenn du ganze 16 Stunden fastest, versuche es mit nur 12 Stunden. Wenn du jeden Tag fastest, ändere den Intervall auf nur 2-3 Tage pro Woche. Nehme einige Anpassungen vor und starte dein intermittierendes Fasten erneut. Wenn es immer noch nicht funktioniert, kannst du einige adaptogene Kräuter (stressreduzierende Kräuter wie Pfefferminze, Eleuthero, Grüner Tee, Ginkgo, Thymian), hinzufügen, um dein endokrines System (alle Organe die Hormone produzieren) zu unterstützen.

Natürlich braucht nicht jede Frau intermittierend zu Fasten. Solltest du dich dafür entscheiden, lautet die Empfehlung mindestens 10 Stunden über Nacht zu fasten, um deinem Körper eine Chance zu geben, sich selbst zu reparieren, während du schläfst. Er kann sich nicht auf seine nächtlichen Pflichten konzentrieren, wenn er einen Bauch voller Nahrung zu verdauen hat. Das ist einer der Gründe, warum Menschen nicht gut schlafen, wenn sie eine große Mahlzeit zu sich nehmen und dann ins Bett gehen. Wenn du die Nacht nicht durchschlafen kannst, benötigst du möglicherweise einen kleinen Snack vor dem Schlafengehen um deinen Blutzucker zu steigern. Dies ist z. B. ein Indikator dafür, dass du deinen Blutzucker regulieren solltest, bevor du erfolgreich mit intermittierendem Fasten beginnst.

Vorteile für die weibliche Gesundheit

Es gibt immer Diäten, die sich als Wunder-Gewichtsverlust-Kuren bezeichnen. Diese Kuren lassen leider nur deinen Geldbeutel schwinden. Außer Geld verlierst du nichts. Das Fasten dagegen hat dem Test der Zeit standgehalten und wird seit Tausenden von Jahren zum Gewichtsverlust und zur Verbesserung der Gesundheit eingesetzt. Dank moderner medizinischer Forschung wissen wir jetzt mehr darüber, wie das Fasten im Körper funktioniert, den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum

stabilisiert und dem Körper erlaubt, seine eigenen inneren Fettspeicher als gesunde Energiequelle zu nutzen.