

Schlanker energievoller & gesünder durch Intervallfasten

Edith Waibel ist Homöopathin mit eigener Praxis in Weggis. Neu bietet Sie auch Intervallfasten-Coachings in Gruppen und Einzelsitzungen an. Im folgenden Interview erfahren Sie mehr über diese Art zu fasten.

Frau Waibel, was bewegt Sie dazu Intervallfasten-Coachings anzubieten?

Immer wieder kommen Menschen zu mir in die Praxis, die mit ihrem Gewicht nicht zufrieden sind. Sie erwarten ein Wundermittel von mir das es leider nicht gibt. Als Selbstversuch habe ich die Methode des Intervallfastens ausprobiert und ich bin davon begeistert. Ich fühle mich dadurch besser und energiegeladener. Meine Begeisterung für das Intervallfasten möchte ich weitergeben und Menschen dabei unterstützen, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und auch zu halten.

Wie funktioniert Intervallfasten?

Beim Intervallfasten gönnt man dem Körper regelmässig längere Essenspausen. Die Essenspausen können den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Z.B. die Variante „16/8“ heisst, man fastet 16 Stunden am Tag und nimmt die Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden ein. 16 Stunden lang nichts zu essen klingt zwar nach viel, ist es aber nicht, denn der Schlaf wird hinzugezählt. Ich finde diese Variante sehr gut, weil man diese Art des Fastens einfach in den Arbeits- oder Familienalltag integrieren kann. Eine weitere Variante ist „5/2“, d.h. man fastet an zwei Tagen die Woche und an den restlichen Tagen wird normal gegessen. Für jeden Lebensstil gibt es die passende Form des Intervallfastens.

Warum sollte man Intervallfasten?

Längere Essenspausen helfen dem Körper bei seiner Regenerationsarbeit. Durch Intervallfasten wird der Hormon- und Insulinhaushalt reguliert. Man fühlt sich dadurch besser und leistungsfähiger, verliert überflüssige Kilos und erreicht sein Wunschgewicht dauerhaft und ohne die üblichen Heisshungerattacken.

Wie kann man sich am besten für Intervallfasten motivieren?

Fasten ist auch eine Kopfsache. Muster und Verhaltensweisen zu ändern ist eine Herausforderung. Es braucht ca. sechs Wochen bis wir Veränderungen in unser Leben integriert haben. In einer Gruppe gelingt vieles besser, denn eine Gemeinschaft gibt Halt und motiviert. Deshalb biete ich geführte Intervallfasten-Coachings in Gruppen an.

Was erwartet die Teilnehmer eines Intervallfasten-Coachings?

Die Teilnehmer erwartet ein sechswöchiges begleitetes Intervallfasten. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe spielt dabei eine wichtige Rolle. Thematisiert wird dabei insbesondere:

- Was sind die Wirkungen von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten auf den Körper?
- Wie beeinflussen Zucker, Weissmehl und Fertigprodukte den Insulinspiegel und damit unser Hungergefühl?
- Wie wirkt sich Stress auf unser Essverhalten aus?
- Falsche Essgewohnheiten erkennen und loslassen
- Motivationstipps und -techniken

Abgerundet wird das Intervallfasten-Coaching durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Für wen ist Intervallfasten nicht geeignet?

Schwangere, Kinder, Menschen die viele Medikamente nehmen müssen und Menschen mit schweren Essstörungen dürfen nicht fasten. Stark übergewichtige Menschen sollten zuerst ihren Hausarzt konsultieren.

Wann findet das nächste begleitete Intervallfasten statt?

Das nächste begleitete Intervallfasten beginnt am **22. Februar 2018** und beinhaltet sechs Treffen, welche wöchentlich am Donnerstagnachmittag (13:30-15:00 Uhr) stattfinden. Die genauen Daten sind:

22. Februar / 1.März / 8. März / 15.März / 22.März / 29. März

Kosten: Fr. 340.00

Anmeldung bis zum **2. Februar 2018**

Telefon: 041 390 29 32 oder
edith.waibel@sanfte-heilkunst.ch

Edith Waibel
Praxis für Klassische Homöopathie & Coaching
Gotthardstr. 47, 6353 Weggis
Telefon: 041 390 29 32
edith.waibel@sanfte-heilkunst.ch
www.sanfte-heilkunst.ch