
RICHTIG DURCHSTARTEN MIT PROLON®

Mit diesem Guide werden deine 5 Tage
Scheinfasten ein voller Erfolg!



prolon®



Wir freuen uns, dass du dich für die Scheinfasten-Diät von ProLon® entschieden hast und wollen dir hiermit noch ein paar Tipps auf den Weg geben, damit deine 5 Fastentage für dich ein voller Erfolg werden.

Keine Sorge: Die ProLon® Box ist so konzipiert, dass du ohne große Vorbereitung und Vorkenntnisse direkt loslegen kannst und einfach nur der Anleitung folgen musst.

Dennoch gibt es ein paar Dinge, die du vor, während und nach der Scheinfasten-Diät tun kannst, um dir die Sache noch etwas einfacher zu machen. Vielleicht hast du aber auch noch ein paar Fragen oder Unsicherheiten, was auf dich zukommt, die wir mit diesem kleinen Ratgeber für dich beantworten möchten. Für ausführlichere Antworten kannst du auch gerne unseren Blog besuchen oder unsere Community befragen.

INHALT

I	Vor dem Fasten	4
II	Während dem Fasten	11
III	Nach dem Fasten	14
IV	Wann ist es wieder Zeit für ProLon®	21

proLon®

I.

VOR DEM FASTEN

1. Bei Vorerkrankungen und regelmäßiger Medikamenten-Einnahme unbedingt die Scheinfasten-Diät fachärztlich abklären lassen

Das wichtigste zuerst: **Solltest du irgendwelche Vorerkrankungen haben und / oder auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme angewiesen sein, ist es dringend erforderlich, dass du mit deiner Fachärztin oder deinem Facharzt wegen der geplanten Scheinfasten-Diät Rücksprache hältst.** Dies ist vor allem deshalb so wichtig, da dein Körper durch das Fasten in den Fettstoffwechsel (auch Ketose genannt) übergehen kann. Dadurch kommt es unter anderem zu einer veränderten, biochemischen Zusammensetzung deines Blutes, was sich auf den Verlauf von Krankheiten auswirken kann, aber auch unter Umständen die Wirkung von Medikamenten beeinflusst. Darum solltest du auch während akuter Erkrankungen, wie grippalen Infekten, Erkältungen, Darmerkrankungen etc. auf eine Scheinfasten-Diät verzichten und warten bis du wieder vollständig gesund bist.

Für eine optimale Wirkung von ProLon® sollte im Idealfall zwar auf die Einnahme jeglicher Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel verzichtet werden. Dies ist jedoch aus gesundheitlichen Gründen bei manchen Erkrankungen nicht möglich. Daher soll-

test du deine Medikamente **ausschließlich nur nach fachärztlicher Rücksprache** absetzen oder deren Dosierung verändern. Bist du hingegen zwischen 18–65 Jahren und bei normaler Gesundheit, brauchst du bei der sachgemäßen Anwendung von ProLon® keine Bedenken zu haben.

2. Hol dir Unterstützung

Ganz egal, ob es sich um einen Freund, ein Familienmitglied oder eine Kollegin handelt. Jemanden während dieser Zeit an deiner Seite zu haben, kann eine große Hilfe sein, damit das Fasten zu einem lohnenden Erfolgserlebnis für dich wird. Wen auch immer du für deine moralische Unterstützung auswählst, stelle unbedingt sicher, dass diese Person deinen Optimismus teilt und dich dabei motiviert, diese Herausforderung erfolgreich durchzuhalten. Noch besser ist es natürlich, wenn du jemanden findest, mit dem du gemeinsam fasten kannst. Praktische und moralische Unterstützung kannst du außerdem in unser aktiven [Community](#) erhalten.

3. Wähle für deine Fastenzeit den richtigen Zeitraum

Wann für dich der beste Zeitpunkt zum Fasten ist, bestimmst natürlich ganz allein du selbst. Nur solltest du grundsätzlich dafür einen Zeitraum wählen, während dem du nicht zu sehr unter Stress stehst. Sei es beruflich, körperlich oder emotional. So fällt es dir zum einen leichter, dich auch mental auf das Schein-

fasten einzulassen und dich ganz auf dich selbst und deine Bedürfnisse zu fokussieren.

Auf der anderen Seite können gerade beim ersten Mal Fasten die ersten 2–3 Tage sowohl körperlich als auch mental eine Herausforderung sein. Denn innerhalb dieses Zeitraums stellt sich dein Körper vom Glykogenstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel um, was mit den Symptomen einer sogenannten Ketogrippe einhergehen kann. Dies solltest du bei der Planung deiner 5 Fastentage auf jeden Fall einkalkulieren und daher die ersten 3 Tage entsprechend so ausrichten, dass du während dieser Zeit nicht zu 100% leistungsfähig sein musst. Auch ist es für optimale Ergebnisse sehr wichtig, den Cortisolspiegel (Stresshormon) während der Fastentage so niedrig wie möglich zu halten.

Je nachdem kann es daher Sinn machen, an einem Montag zu beginnen, um das Fasten mit dem Beginn des Wochenendes zu beenden. Genauso Sinn kann es aber auch machen, an einem Freitag zu beginnen, damit sich dein Körper am Wochenende in Ruhe auf den Fettstoffwechsel umstellen kann und du daraufhin mit neuer Energie in die Woche starten kannst.

Auch solltest du so planen, dass feierliche Anlässe, bei denen reichlich aufgetischt wird, nicht dem Zeitraum direkt davor, während oder direkt nach dem

ProLon®-Fasten stattfinden. Auf diese Weise setzt du dich nicht unnötigen Versuchungen aus.

4. Bereite deinen Körper mit leichter Kost auf die Fastentage vor

Zusätzlich kannst du deinen Körper bei der Umstellung in die intensive Fettverbrennung unterstützen, indem du entweder schon die Wochen davor 16:8 intervallfastest oder 2–3 Tage vor dem ProLon®-Fasten deinen Speiseplan auf leichte Kost umstellst. Dabei solltest du insbesondere auf zucker- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel und Alkohol, aber auch schwere Kost wie Fleisch und Milchprodukte verzichten.

Gleichzeitig ist es für deinen Körper hilfreich, wenn du in den zwei Tagen vor dem Fasten ganz besonders auf eine nährstoffreiche Ernährung achtest und deine Nahrungszufuhr idealerweise auf 1500 kcal pro Tag reduzierst. Dadurch leeren sich schon mal die Glykogenspeicher. Wodurch dein Körper später schneller und einfacher in die Fettverbrennung findet. Außerdem ist er dann mit allen wichtigen Nährstoffen optimal versorgt. Auch wird dein Magen-darmtrakt schon einmal etwas entlastet und auf die verringerte Nahrungszufuhr vorbereitet.

Folgende Nahrungsmittel eignen sich optimal für die Vorbereitungsstage:

Gemüse:

- dunkelgrünes Blattgemüse, Spargel, Spinat, Kürbis, Rüben, Tomaten
- mindestens 2 oder mehr Portionen täglich Kreuzblütler, einschließlich Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Grünkohl oder Rosenkohl

Protein:

- wilden Kaltwasser-Fisch (z. B. Lachs, Sardinen oder Heilbutt); (pestizid- und hormonfrei)
- Bio-Geflügel aus Freilandhaltung

Vermeide hingegen:

- Eier
- Schalentiere
- rotes Fleisch (Rind, Lamm oder Schweinefleisch)

Früchte:**Achte hier vorzugsweise auf kaliumreiche Früchte wie:**

- Feigen
- Aprikosen
- Melonen
- Äpfel
- Birnen
- Himbeeren
- Brombeeren
- Bananen

Vermeiden solltest du hingegen allergie- oder säurefördernde Früchte einschließlich:

- Zitrusfrüchte
- Erdbeeren
- Ananas
- Preiselbeeren
- Heidelbeeren
- Pflaumen

Fette:

Wähle hier am besten unraffinierte, pflanzliche Fette:

- extra natives Olivenöl
- Leinsamenöl
- Sesamöl

Vermeiden solltest du hingegen teilweise hydrierte Öle und raffinierte Pflanzenöle:

- Margarine,
- Backfett
- Mais
- Distel
- Sonnenblume
- Raps

Stärke- und Getreideprodukte

Wähle hier:

- Vollkornreis oder aus Vollkornreis hergestellte Pro-

dukte (wie Reismudeln, Cracker, Getreide)

- Hirse
- Quinoa
- Amaranth
- Süßkartoffeln

Vermeiden solltest du dagegen raffinierte Kohlenhydrate:

- Weißbrot
- weißer Reis
- Zucker

...sowie Mais und glutenhaltiges Getreide:

- Weizen
- Hafer
- Gerste
- Roggen
- Dinkel
- Kamut
- Khorasan Weizen

II.

WÄHREND DEM FASTEN

1. Trinke viel Wasser

Der einfachste Tipp zuerst: Trinke während der Fastentage ausreichend Wasser! Versuche daher über den Tag verteilt mindestens 8 Gläser (jeweils 250 ml) Wasser zu dir zu nehmen. Trinke am besten schon direkt nach dem Aufstehen und dann noch einmal vor dem Schlafengehen ein volles Glas. Abends vor dem Schlafen hilft lauwarmes Wasser besonders gut. Das beruhigt den Magen und gibt ein angenehmeres und länger anhaltendes Völlegefühl als kaltes Wasser.

Aber Achtung: vor dem Schlafen solltest du auch nicht mehr zu viel Flüssigkeit aufnehmen, damit du gut durchschlafen kannst. Um tagsüber genug zu trinken, kann es dir helfen, bei der Arbeit am Schreibtisch stets eine Wasserflasche griffbereit zu halten. Ist dir reines Wasser auf Dauer zu langweilig, kannst du es auch mit ein wenig Kohlsäure versehen. Das peppt nicht nur das Wasser mit etwas Sprudel auf, sondern hilft außerdem dabei, dem Magen zusätzlich Völlegefühl zu verleihen und so das Hungergefühl noch besser in Schach zu halten. Aber Achtung vor zu viel Kohlensäure. Denn das kann zu einem übersäuerten Magen führen.

2. Sei aktiv und geh nach draußen

Während beim mehrtägigen Fasten von intensi-

vem Training abgeraten wird, ist mäßige Bewegung durchaus zu empfehlen. Eine der besten Aktivitäten, die du während dem mehrtägigen Fasten daher durchführen kannst, sind Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking oder Joggen. Ganz egal, ob es nur ein paar Blocks sind oder dein Lieblingswanderweg. Ein Spaziergang dient nicht nur hervorragend als Ablenkung. Sondern er hilft dir, Körper und Geist in Form zu halten, deine Gedanken vom Essen wegzulenken.

3. Sei produktiv!

Wenn du deinen Körper und Geist ständig beschäftigt hältst und ablenkst, ist es weniger wahrscheinlich, dass du die ganze Zeit an deinen Appetit denken musst. Ganz egal, ob Hausarbeit, Arbeiten, persönliche Hobbies oder wertvolle Zeit mit Familie oder Freunden, du wirst auf jeden Fall davon profitieren, deinen Alltag aktiv und produktiv zu gestalten. Pass aber auf, dass deine Aktivitäten nicht in Stress ausarten.

4. Übe dich in Achtsamkeit und suche gezielt nach Entspannung

Steigere täglich deine geistige Leistungsfähigkeit am besten mithilfe einer entspannenden Meditation. Achtsamkeitsübungen erhöhen die Leistungsfähigkeit und helfen dabei, die gesteckten Ziele zu erreichen. Meditation ist komplettes Neuland für dich?

Kein Problem: Es gibt zahlreiche Apps und YouTube-Videos, die dir beim Einstieg helfen.

5. Achte auf deinen Schlaf!

Guter, ausreichender Schlaf – bei Erwachsenen in der Regel zwischen 7 und 9 Stunden – ist nicht nur für die geistige und körperliche Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Er hilft auch dabei, Heißhungerattacken zu vermeiden. Außerdem können sich während dem Schlaf dein Körper und Geist vom Stress des Alltags erholen, so dass du dich am nächsten Tag wieder mit neuer Energie den Herausforderungen des Fastens stellen kannst.

III.

NACH DEM FASTEN

Herzlichen Glückwunsch: Du hast es geschafft und kannst wirklich stolz auf dich sein! Nun liegt es an dir, den gesundheitlichen Reset deines Körpers auch weiterhin zu pflegen. Daher gibt es hier nun ein paar Tipps und Rezeptideen, die dir beim erfolgreichen Übergang nach dem Fasten mit ProLon® helfen.

1. Mute deinem Körper nach dem Fasten nicht zu viel zu

Zwar solltest du dich nach den Fastentagen ohnehin voll leistungsfähig und voller Energie fühlen. Trotzdem muss sich dein Körper erst wieder an die normale Ernährung gewöhnen. Gehe die ersten Tage nach dem Fasten daher lieber etwas ruhiger an und stürze dich nicht gleich wieder mit 120% in den Alltag.

2. Ernähre dich insbesondere die 1–2 Tage danach mit leichter Kost

Du wirst durch das Scheinfasten sicherlich ein paar Kilogramm abgenommen haben. Um das Risiko eines JoJo-Effekts auszuschließen und um deinem Körper die Möglichkeit zu geben, sich wieder an feste Nahrung zu gewöhnen, solltest du in den ersten 1–2 Tagen nach dem Fasten, wie bereits auch an den Vorbereitungstagen, auf leichte und kalorienarme Kost setzen.

Dazu geben wir dir folgende Empfehlungen:

- Esse zuckerreiche Früchte nur in Maßen, d. h. insgesamt nicht mehr als 10 g Zucker am Tag.
- Nimm nur sehr wenig zuckerhaltige Getränke, raffinierte Nudeln, Brot oder weißen Reis zu dir.
- Esse nur in geringen Mengen Fleisch, Fisch, Käse und andere tierische Produkte. Wenn du tierische Produkte essen möchtest, wähle Fischprodukte von besonders guter Qualität.
- Versuche möglichst auf eine breite Auswahl an unterschiedlichen Gemüsesorten zurückzugreifen.
- Ziehe ungesüßte Kokosnuss, Haselnuss, Cashew oder Mandelmilch gegenüber tierischer Milch vor
- Setze auf ungesättigte Fette (Olivenöl, Nüsse, Avocados) und verzichte dagegen auf gesättigte Fette (Butter, Schmalz, Fleisch, frittierte Lebensmittel, diverse Backwaren).

Bei den folgenden Rezepten und Zutaten handelt es sich lediglich um Vorschläge. Falls du in irgendeiner Form ernährungsbedingten Einschränkungen unterliegst, bespreche deine Ernährungspläne für den Übergangstag bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Hier sind nun einige Beispiele, was du am Tag nach dem Fasten essen kannst.

Frühstück

Die meisten sind am 6. Tag nicht so hungrig, wie sie es sich während dem Fasten vorgestellt haben. Daher empfehlen wir dir, zunächst nur ein leichtes Frühstück zu dir zu nehmen. Wenn du hierbei nicht auf Koffein verzichten willst, achte darauf, dass du keine Milch oder Sahne hinzufügst. Alternativ kannst du diese auch durch pflanzliche Milch wie Mandel- oder Haselnussmilch ersetzen.

Rezept – Avocado Toast

Zutaten für eine Portion:

- Avocado
- Zitrone
- Vollkorntoast
- gemahlener roter Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Eine halbe Avocado aushöhlen und in einer mittelgroßen Schüssel mit gemahlenem Pfeffer, frischem Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Achte dabei

auf grobe und nicht zu cremige Konsistenz.

2. Toaste ein Scheibe Vollkornbrot.
3. Verteile die Avocado-Mischung auf dem Toast und garniere mit überschüssigem Zitronensaft und Pfefferflocken.
4. Viel Spaß beim Genießen!

Snack

Auch hier gilt: Setze auf leichte Kost und horche auf deinen Körper. Denn vielleicht brauchst du an diesem Tag auch gar keinen Snack.

Studentenfutter

Als Zwischensnack empfehlen wir ein eigenes Studentenfutter zusammen zu mixen. Bestehend aus:

- Mandeln
- Pekannüsse
- Cashewkerne
- getrocknete Heidelbeeren
- dunkle Schokolade (min. 70 % Kakao-Gehalt)

Mittagessen

Auch wenn du wahrscheinlich von deinem 5-Tage-Fasten davon erstmal genug haben wirst, ist Suppe auch am Übertag eine großartige Option für deinen Magen. Gönn dir folgende Suppe zum Mittagessen und spare davon ein wenig für dein Abendessen auf.

Rezepte – Grünkohl & Karottensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- Toskanischer Grünkohl *1 Tasse*
- Karotten *1 große*
- Selleriestangen *1*
- Kichererbsen *200 g eingelegt*
- Pilze *½ Tasse*
- Weiße Zwiebeln *½*

Gewürze:

- Knoblauch
- Zitronensaft
- Gemüsebrühe
- Roter Pfeffer
- Schwarzer Pfeffer
- Kurkuma

4 Portionen:

- 5 Zehen*
- je nach Geschmack*
- 4 Tassen*
- ¼ Teelöffel*
- ¼ Teelöffel*
- ¼ Teelöffel*

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Karotten minutenlang anbraten. Dann Champignons und Knoblauch hinzufügen und für zusätzliche 3 Minuteniterrühren.
2. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Paprika, Kurkuma, Salz und Kichererbsen unterrühren. Abdecken und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Grünkohl dazugeben und weitere 3–5 Minuten köcheln lassen.

4. Falls du das Gericht etwas aufpeppen möchtest, garniere deine Suppe mit einer Zitronenscheibe und füge noch Pfefferflocken hinzu.
5. Jetzt heißt es nur noch genießen!

Abendessen

Denke daran, auf deinen Körper zu hören und so zu essen, wie es sich für dich gut anfühlt. Denn heute ist ein Tag, an dem du es langsam und kontrolliert angehen solltest, wenn du den Fastenmodus optimal verlassen und in die Ernährungsphase eintreten möchtest. (Hinweis: Sofern du keine Walnüsse magst, kannst du die Nüsse auch durch eine Avocado auf dem Gemüse ersetzen.)

Rezept - Geröstetes Gemüse mit Walnüssen:

Zutaten für 3 Portionen:

- gelbe Paprika *½ kleine Paprika
in Würfel geschnitten*
- rote Paprika *½ kleine Paprika
in Würfel geschnitten*
- Knoblauch *2 Zehen, gehackt*
- Portobella-Pilze *60 g, halbieren*
- rote Zwiebeln *¼ rote Zwiebeln
in Würfel geschnitten*
- Zucchini *1, dick geschnitten*
- Sommerkürbis *½ dick geschnitten*
- frischer Basilikum *½ Esslöffel, geschnitten*
- Walnüsse *¼ gehackt*

- Olivenöl *1 ½ Teelöffel*
- Balsamico *1 Teelöffel*
- Meersalz *1/8 Teelöffel*
- Meersalz *1 Teelöffel*
- Olivenöl *1 Esslöffel*

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Mische die Paprika, Zwiebeln und Champignons in einer großen Schüssel mit Olivenöl und Salz. Sobald alles Gemüse ausreichend mit Öl bedeckt ist, legst du das Gemüse auf ein großes Backblech. Stell dabei sicher, dass das Gemüse einschichtig auf dem Blech verteilt ist, ohne dass es dabei übereinander liegt. Danach 8–10 Minuten garen lassen.
2. Füge Zucchini, gelben Kürbis und Knoblauch hinzu und mische es mit dem anderen Gemüse. Füge außerdem dem Gemüse Walnüsse hinzu und lass es entweder für 5–10 Minuten gemeinsam abkühlen. Du kannst aber auch das Gemüse mit den Walnüssen rösten, bis sie knusprig sind.
3. Balsamico-Essig darüber träufeln und mit dem Gemüse vermischen. Mit Basilikum bestreuen.
Optional: Frische Avocado darüber geben.
4. Genießen!

IV.

**WANN IST ES WIEDER
ZEIT FÜR PROLON®?**

Das hängt von deinem Körpergewicht, deinen Ausgangswerten und der Einschätzung deines Arztes ab. Je nachdem kannst du ProLon® 1–12 Mal im Jahr anwenden, abhängig von deinem Gesundheitszustand.

Je nach individuellen Zielen kannst du nach Absprache mit deinem Arzt ProLon® bis zu 12 Mal im Jahr durchführen.

Gesunde Menschen mit Idealgewicht profitieren ebenfalls von einer regelmäßigen Anwendung. In diesem Fall ist es für dich ausreichend, ProLon® 1–4 Mal im Jahr anzuwenden.

Auch hier gilt: Bei gesundheitlichen Einschränkungen wende dich bitte vor Beginn des nächsten Scheinfastens an deinen Arzt.

The ProLon logo is displayed in a white, lowercase, sans-serif font. The letter 'p' is lowercase, while 'roLon' is uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'n'. The logo is centered within a light beige, rounded rectangular area that is part of a larger background design featuring overlapping curved lines in shades of beige and light green.

PROLON-FASTEN.COM

Für Erfahrungen, Tipps &
Austausch zu ProLon®
bitte gerne auch in unserer
Facebook-Gruppe
[„Scheinfasten mit ProLon®“](#)
vorbeischauen.
