

wonder *fast*



Herzlich Willkommen

Schön, dass du dich für WonderFast interessierst.

Möchtest du dich vor dem Kauf informieren?

Oder hältst du bereits deine erste Packung WonderFast in den Händen?

Vielleicht bist du auch schon länger dabei und möchtest dein Wissen auffrischen?

So oder so – hier findest du das Wichtigste in Kürze.



Was ist WonderFast?

WonderFast ist ein Pulver mit Glucomannan, das in Wasser eingerührt wird. Der dabei entstehende WonderFast-Drink unterstützt dich beim Intervallfasten:



Er sättigt dich angenehm, da Glucomannan im Magen aufquillt.



Da der Drink kalorienfrei ist, wird dein Fasten nicht gebrochen.



Außerdem liefert WonderFast dir wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die dich während des Fastens optimal versorgen.

Auf diese Weise kannst du ohne Hungergefühl dein Fasten-Zeitfenster durchführen. Das Fasten unterstützt deine Gesundheit und hilft dir dabei, dein Wunschgewicht zu erreichen.



Das WonderFast-Konzept

Das WonderFast-Konzept ist eine Form von Intervallfasten. Konkret bedeutet das: Täglich 16 Stunden fasten mit WonderFast und 8 Stunden essen.



Im WonderFast-Konzept lässt du das Frühstück aus und fastest somit während des Vormittags. Fasten heißt: Keinerlei Kalorien aufnehmen (nichts essen und auch nichts Kalorienhaltiges trinken).



Deine erste Mahlzeit ist das Mittagessen. Ab dem Mittagessen startet dein 8-stündiges Essens-Zeitfenster, z. B. von 12 bis 20 Uhr. In dieser Zeit nimmst du zwei Mahlzeiten und optional einen Snack zu dir.



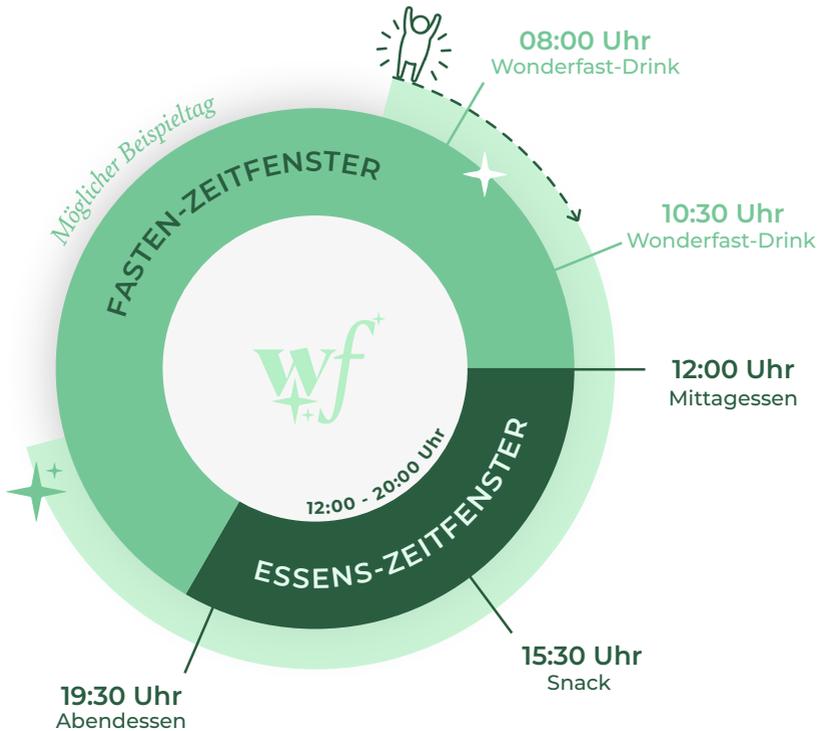
Nach dem Essens-Zeitfenster startet erneut dein Fasten-Zeitfenster, also z. B. von 20 Uhr bis 12 Uhr am nächsten Tag.

Während des Fastens am Morgen nimmst du 2x je 1 WonderFast-Drink zu dir:

- ◆ 1x WonderFast innerhalb von 2 Stunden nach dem Aufstehen
- ◆ 1x WonderFast innerhalb von 2 Stunden vor dem Mittagessen



Um das Konzept zu verdeutlichen, haben wir einen Beispiel-Tag für dich zusammengestellt:



Kann der Rhythmus angepasst werden?

Natürlich kannst du die Zeiten auch an deine persönlichen Vorlieben sowie deinen Tagesrhythmus anpassen. Wenn du früher aufstehst, verschiebst du das Essens-Zeitfenster entsprechend nach vorne – wenn du später aufstehst, nach hinten.

Nur diese Voraussetzung muss auf jeden Fall erfüllt sein:

Pro Tag lässt du die erste Mahlzeit ausfallen, bis du 16 Stunden lang gefastet hast. Anstelle dieser ersten Mahlzeit nimmst du 2x WonderFast zu dir.

Wie sieht das Essens-Zeitfenster aus?

Selbst ohne große Veränderungen der bisherigen Ernährungsgewohnheiten erzielen viele Menschen tolle Abnehm-Ergebnisse nur durch das Auslassen des Frühstücks. Jedoch kannst du mit einer gesunden Ernährung deine Fasten-Ergebnisse sogar noch verbessern und dir das Intervallfasten erleichtern.

Keine Sorge: Eine gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Du musst dich nicht auf Verbote fokussieren oder ständig Kalorien und Nährwerte von Lebensmitteln prüfen. Es reicht aus, wenn du dich auf die positiven Kategorien fokussierst.

Die vier Kategorien besonders gesunder Lebensmittel sind:



Gemüse und Obst



Hülsenfrüchte



Vollkorngetreide

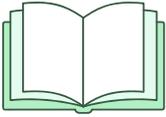


Nüsse, Samen und Kerne

Diese Lebensmittel stehen in einer gesunden Ernährung regelmäßig auf dem Speiseplan. Die ersten drei Kategorien sollten einen Großteil deiner Mahlzeiten ausmachen, während die vierte Kategorie als Ergänzung dient. Pflanzliche Fette aus Ölen, Nüssen, Samen und Kernen sind zwar durchaus gesund, aber auch sehr kalorienreich.

In einer überwiegend gesunden Ernährung ist natürlich auch Platz für Ausnahmen. Selbstverständlich kannst du in deinem Essens-Zeitfenster auch mal in ein Restaurant gehen, ein Eis oder ein Stück Kuchen essen. Wenn der Großteil deiner Ernährung gesund ist, bleibt auch Spielraum für kleine Naschereien.

Hast du weitere Fragen?



Vertiefende Infos zum Intervallfasten sowie leckere Rezepte gibt es in unserem WonderFast-Buch:

» **Zum WonderFast-Buch**



Eine Sammlung häufiger Fragen und Antworten findest du hier:

» **Zu den FAQ**



Du möchtest dich mit unseren Expert:innen und anderen Menschen zu WonderFast austauschen?

Dann werde Mitglied unserer Facebook-Gruppe:

» **Zum „WonderFast Club“!**

Schau auch gerne auf unserer Website und unseren Social Media Kanälen vorbei:



www.wonderfast.de



[WonderFast.de](https://www.facebook.com/WonderFast.de)



[wonderfast.de](https://www.instagram.com/wonderfast.de)



Impressum

© 2023

Wonderfast GmbH

Lützowstraße 105/106

10785 Berlin

Hinweis

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk darf, auch teilweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors wiedergegeben werden. Dies gilt sowohl für die Speicherung als auch für die Vervielfältigung oder Veröffentlichung, sowohl von Texten als auch von Grafiken und Tabellen.

Haftungsausschluss

Die Benutzung des Werkes und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für Schäden jeder Art, die sich durch Anweisungen des Werkes ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Autor übernommen werden.