

Intervallfasten – sinnvoll oder Hype?

Beschreibung

In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Überblick über das Konzept des Intervallfastens.

Es wird erklärt, wie verschiedene Fastenmethoden funktionieren, welche gesundheitlichen Vorteile wissenschaftlich untersucht und belegt sind und in welchen Bereichen Intervallfasten an seine Grenzen kommt. Zudem erfahren die Teilnehmenden, wie sich Intervallfasten alltagstauglich, flexibel und genussvoll umsetzen lässt – ohne Druck oder starre Regeln.

Inhalte

- Was ist Intervallfasten? Überblick über gängige Methoden (z. B. 16:8, 5:2, 14:10)
- Wissenschaftlich belegte Vorteile: Stoffwechsel, Blutzucker, Herz-Kreislauf, Zellregeneration
- Chancen & Grenzen: Für wen ist Intervallfasten geeignet?
- Häufige Missverständnisse & Mythen
- Tipps für den Alltag: Fastenfenster planen, Hunger regulieren, passende Lebensmittel
- Genussvoll essen trotz Fastenfenster: praktische Empfehlungen

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Wissenschaftlich fundierte Erklärungen
- Alltagsnahe Tipps & Umsetzungsideen
- Raum für Fragen & Erfahrungsaustausch

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!