

MEIN EINZIGARTIGES FASTENINTERVALL

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Wann haben Sie am Abend vorher das letzte Ma(h)l gegessen?							
Entsprach dieses letzte »Abendmahl« einer vollständigen, sättigenden Mahlzeit?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Fast
Wann sind Sie morgens aufgestanden?							
Wann haben Sie heute das erste Ma(h)l kalorienreich gegessen oder getrunken?							
Wie lang war Ihr maximales Fastenintervall (Stunden kalorienfreie Phase)?	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden	<input type="radio"/> < 6 Stunden <input type="radio"/> 6–9 Stunden <input type="radio"/> 9–12 Stunden <input type="radio"/> > 12 Stunden
Welche Hauptmahlzeit(en) haben Sie dabei ausgelassen?	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine	<input type="radio"/> Frühstück <input type="radio"/> Mittagessen <input type="radio"/> Abendessen <input type="radio"/> Keine
Vorläufige Bilanz: Welchen IF-Typ erkennen Sie heute? Welcher intuitive Fastentyp sind Sie?	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt	<input type="radio"/> Morgenfaster <input type="radio"/> Mittagfaster <input type="radio"/> Abendfaster <input type="radio"/> Nichts erkannt