



Scheinfasten & Longevita-Ernährung

So funktioniert es

Tägliche Ernährung für
mehr Wohlbefinden

Longevita-Ernährung im Alltag umsetzen

1.

Täglich zwei Mahlzeiten plus Snack (untergewichtige Personen drei Mahlzeiten plus Snack)

5.

Essen Sie täglich **gesunde, pflanzliche Fette** (Nüsse, Leinsamen, hochwertiges Öl, etc.)

9.

Wählen Sie bevorzugt Lebensmittel, die in Ihrer **Region** wachsen

2.

Die Longevita-Ernährung ist **pflanzenbasiert** – sehr wenig tierische Produkte, schadstofffreien Fisch max. 2 bis 3-mal/Woche (rotes Fleisch meiden)

6.

Wenig, aber ausreichend Proteine bis zu einem Alter von 65–70 Jahren, vorwiegend aus pflanzlichen Quellen (0,7–0,8 g/kg Körpergewicht)

10.

Ab und zu längere Fastenzeiten (5 Tage) für unter 65-Jährige: Ergänzt wird Longos Ernährungskonzept durch die Wirkung des **Scheinfastens**, das die Risiken und Schwierigkeiten des klassischen Fastens vermeidet und an ein aktives Leben angepasst ist.

3.

Basis der Ernährung sind **komplexe Kohlenhydrate** in Form von Vollkornbrot, Gemüse, ganzen Körnern und Hülsenfrüchten

7.

Täglich alle nötigen Mikronährstoffe zuführen: Zur Sicherheit LaVita als Unterstützung mit allen wichtigen Mikronährstoffen

4.

Minimieren Sie Zucker und minderwertige Fette

8.

Essen Sie innerhalb einer Zeitspanne **von 12 Stunden**



Gelegentliche Kur

5 Tage Scheinfasten



Rein pflanzliche Ernährung: Die Auswahl an Lebensmitteln regt die Zell-Regeneration an und imitiert klassisches Fasten ohne dass auf Nahrung komplett verzichtet werden muss – und ohne die Nachteile wie z. B. Müdigkeit oder Schwächegefühl

1. Tag: 1.100 kcal

- 500 kcal komplexe Kohlenhydrate in Form von Gemüse, Pilzen etc.
- 500 kcal gesunde Fette (Walnüsse, Mandeln, Olivenöl, etc.)
- LaVita: Ergänzung mit allen wichtigen Mikronährstoffen
- 1 Esslöffel Leinöl für zusätzliche Omega-3-Fette
- 3–4 Tassen ungesüßter Tee
- 25 g pflanzliche Proteine, v. a. Nüsse
- Wasser nach Belieben

2.–5. Tag: 800 kcal

- 400 kcal komplexe Kohlenhydrate in Form von Gemüse, Pilzen etc.
- 400 kcal gesunde Fette (Walnüsse, Mandeln, Olivenöl, etc.)
- LaVita: Ergänzung mit allen wichtigen Mikronährstoffen
- 1 Esslöffel Leinöl für zusätzliche Omega-3-Fette
- 3–4 Tassen ungesüßter Tee
- Wasser nach Belieben

Danach:

24 Stunden nach dem Scheinfasten rät Longo zu vorwiegend komplexen Kohlenhydraten (Gemüse, Getreide, Vollkornbrot, Obst, Fruchtsäfte, Nüsse)



Wichtig: Scheinfasten eignet sich für alle Gesunden unter 70-Jährigen. Longo empfiehlt jedem, vor dem Scheinfasten einen Arzt zu Rate zu ziehen. Bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme bitte ebenfalls Ihren Hausarzt konsultieren, um zu besprechen, ob ein Scheinfasten möglich ist und was dabei individuell zu beachten ist. Schwangere, Untergewichtige, über 70-Jährige sollten nach Longo nicht scheinfasten.

