

---

# Intervallfasten Gesund Abnehmen Durch Intermittierendes Fasten Inkl Intervallfasten 16 8 Rezepte German Edition By Benedict Precht

*intermittierendes fasten gute gesundheit ?? ratgeber. intermittierendes fasten intervallfasten erfahrung anleitung. intervallfasten mit low carb schnell und gesund abnehmen. intermittierendes fasten reduktionsdiäten ernährung. intervallfasten für anfänger wie sie durch. intervallfasten für anfänger wie sie durch. intervallfasten schnell und gesund abnehmen und effektiv. intervallfasten 16 8 amp co abnehmen mit 2 gläsern rotwein. intervallfasten der ultimative guide über. intervallfasten fr berufsttige gesund abnehmen und. die 8 besten intermittent fasting methoden zum abnehmen. die 39 besten bilder von intervallfasten abnehmen. intervallfasten amp intermittierendes fasten. intermittierendes fasten für frauen ja nein vielleicht. die 34 besten bilder von intervallfasten abnehmen. intermittierendes fasten vorteile und die richtige. ? spannend intervallfasten trend diät aus 2020 erklärt. intermittierendes fasten 10kg in 2 wochen abnehmen. intervallfasten erfahrungen intermittent fasting hat mein. intervallfasten anleitung erfahrungen 9 vorteile und 10. mythen über das fasten die nicht stimmen ein faktencheck. intermittierendes fasten abnehmen und muskelaufbau durch. abnehmen fasten. intermittierendes fasten warum nehme ich nicht ab ernährung abnehmen. intervallfasten erfahrung und tipps wie geht intermittierendes fasten. intervallfasten entschlacken und entten durch heilfasten. lesen intervallfasten intermittierendes fasten für. intervallfasten intermittierendes fasten die anleitung.*

---

*intervallfasten mit if change bis zu 8kg abnehmen in 7. 6 varianten des intermittent fasting die einfachste methode. so nimmst du erfolgreich mit intervallfasten ab. herunterladen intervallfasten wie sie durch. intervallfasten für berufstätige wie sie ihr traumgewicht. intervallfasten für frauen langfristig abnehmen gesund. iss was du willst schnell und gesund abnehmen durch. intervallfasten intermittierendes fasten muskelaufbau 22. intervallfasten 16 8 anleitung gratis abnehmen. die 47 besten bilder von intervallfasten abnehmen. was ist intermittierendes fasten schlankdurchessen de. intermittierendes fasten schnell und effektiv abnehmen. intervallfasten erfahrungen infos amp tipps nu3. intervallfasten die häufigsten fehler. intermittierendes fasten haut amp haare ratgeber 2020. abnehmen am bauch den stoffwechsel beschleunigen und. fasten abnehmen test 2020 die top 7 im vergleich. gesund abnehmen ohne jojo effekt intervallfasten für. intervallfasten 5 2 einfache anfänger anleitung zur 5 2 diät. intervallfasten 16 8 wie sie gesund abnehmen und ihr*

### **intermittierendes fasten gute gesundheit ?? ratgeber**

May 2nd, 2020 - 5 2 intermittierendes fasten werktätige in normalschicht werktags zum beispiel normal essen und wochenende kalorien reduziert menschen die kontinuierlich gesund und dauerhaft abnehmen möchten ohne hunger fasten erfahrene 5 2 fasten 5 tage essen 2 tage fasten max 500 kcal 16 8 intermittierendes fasten'

### **'intermittierendes fasten intervallfasten erfahrung anleitung**

May 23rd, 2020 - intermittierendes fasten engl intermittent fasting oder auch intervallfasten genannt ploppt momentan aus allen ecken auf doch ist es auch wirklich effektiv wie ich vor einigen

---

wochen zum intermittierendes fasten automatisch kam was du wissen musst und ob das alles überhaupt sinnvoll ist erfährst du in diesem blogartikel'

**'intervallfasten mit low carb schnell und gesund abnehmen**

**May 7th, 2020 - ? intervallfasten der schlüssel zur traumfigur und richtig abnehmen 7 fakten über intervallfasten low carb amp co weniger ist mehr die low carb diät der schlaue low carb ernährungsplan ermöglicht dir gesundes abnehmen grundsätzlich geht es bei einer ob du zu oder abnimmst entscheidet deine energiebilanz isst du mehr als du verbrauchst landet der kalorienüberschuss in deinen'**

**'intermittierendes fasten reduktionsdiäten ernährung**

**May 22nd, 2020 - intermittierendes fasten ist sehr gut im alltag umsetzbar da es variantenreich und somit individuell anpassbar ist die positiven effekte des intermittierenden fastens sind bislang größtenteils durch tierstudien belegt inwieweit diese auf den menschen übertragbar sind ist gegenstand aktueller studien'**

**'intervallfasten für anfänger wie sie durch**

**May 12th, 2020 - intervallfasten durch intermittierendes fasten langfristig schnell gesund und effektiv fett verbrennen inkl bonus 14 tage plan für maximalen erfolg intervallfasten für**

---

**anfänger intervallfasten 16 8 und 29 intervallfasten rezepte so einfach war abnehmen ohne hungern noch nie"intervallfasten für anfänger wie sie durch  
May 28th, 2020 - intervallfasten wie sie durch intermittierendes fasten mit der 16 8 oder 5 2 diät abnehmen und den intervallfasten für anfänger wie sie durch intervallfasten schnell  
und gesund abnehmen ganz ohne diät ebook tim koch kindle shop intervallfasten für anfänger wie sie durch intervallfasten schnell und gesund abnehmen'**

**'intervallfasten schnell und gesund abnehmen und effektiv**

**May 7th, 2020 - intervallfasten schnell und gesund abnehmen und effektiv fett verbrennen durch intermittierendes fasten von sebastian klaus fast kurz und knapp in einem buch  
zusammen was ich hätte sonst mühsam im internet recherchieren müssen das buch ist klar gegliedert und auch für anfänger sehr gut geeignet und zu verstehen'**

**'intervallfasten 16 8 amp co abnehmen mit 2 gläsern rotwein**

**May 3rd, 2020 - intervallfasten 16 8 amp co abnehmen mit 2 gläsern rotwein am abend wie du dank intermittierendes fasten ohne verzicht amp längeres hungern effektiv und 3  
monaten abnehmen kannst das hörbuch zum download von food and health institute gelesen von patrick khatrao jetzt kostenlos testen auf audible de" *intervallfasten der ultimative  
guide über***

**May 21st, 2020 - vor allem wenn du gesund natürlich und langfristig abnehmen möchtest ohne den jojo effekt zu spüren ist das intervallfasten die perfekte methode wenn du dich beim fasten gut**

---

---

*fühlst und es als eine nachhaltige ernährungsweise empfindest dann kann das intervallfasten ein sehr wirksames mittel sein um gewicht zu verlieren und deine gesundheit enorm zu verbessern*"**intervallfasten fr berufsttuge gesund abnehmen und**

**April 29th, 2020 - schnell abnehmen 2 kilo weg mit der 24 stunden diät die anleitung für intervallfasten mit rezepten für einen intermittent fasting plan hier geht s zum30 tage keto ernährungsplan wo wir intervallfasten mit der ketogenen ernährung kombinieren hi antonius wow danke für deinen ausführlichen kommentar und deine geschichte inkl der vielen wasser ist unser lebenselixier und viel davon zu"die 8 besten intermittent fasting methoden zum abnehmen**

**May 19th, 2020 - genauer gesagt wie ich durch intermittierendes fasten meine lebensweise umgestellt habe noch bis vor einiger zeit lebte ich ein vollkommen durchschnittliches leben meine lebensweise gerade in bezug auf ernährung war wie bei den meisten von uns es wurde gekocht nach den wünschen der familie und bei kindern kann das schonmal ziemlich einseitig werden"die 39 besten bilder von intervallfasten abnehmen**

May 15th, 2020 - 23 11 2019 mit intervallfasten leichter abnehmen rezepte tipps uvm weitere ideen zu intervallfasten abnehmen abnehmen und intervallfasten'  
**'intervallfasten amp intermittierendes fasten**

**May 27th, 2020 - intermittierendes fasten ist für unseren organismus praktisch ein anti aging programm neben vielen anderen positiven auswirkungen auf unsere gesundheit greift intervallfasten gezielt das gefährliche bauchfett an und baut es ab das viszerale fett ist gefährlich denn es produziert unter anderem eigenständig wie ein organ hormone und**

---

**entzündungsstoffe'**

**'intermittierendes fasten für frauen ja nein vielleicht**

**May 22nd, 2020 - dazu kann auch intermittierendes fasten gehören wenn man nicht richtig plant um gesund jung und fruchtbar zu sein brauchen wir v a zweierlei östrogen und aminosäuren 4 die wir durch eine proteinreiche ernährung bekommen und zwar in einer stetigen versung nicht so bunge'**

**'die 34 besten bilder von intervallfasten abnehmen**

*May 15th, 2020 - beim intervallfasten kannst du durch regelmäßige essenspausen schnell und gesund abnehmen intervallfasten wird auch intermittierendes fasten genannt und eignet sich perfekt für eine gesunde diät abnehmen ernährung gesundheit'*

**'intermittierendes fasten vorteile und die richtige**

*May 26th, 2020 - intermittierendes fasten abnehmen und ketose eine der wohl bemerkenswertesten vorteile des fastens sind seine auswirkungen auf den stoffwechsel durch das auslassen von mahlzeiten greift der körper auf bestehende fettreserven zurück und verbraucht diese'*

**'? spannend intervallfasten trend diät aus 2020 erklärt**

---

May 23rd, 2020 - das intervallfasten oder intermittierendes fasten bedeutet im grunde dass man eine gewisse zeit isst und danach eine gewisse zeit fastet es geht auf eine uralte lebensweise in der steinzeit zurück bei der auf zeiten der nahrungsaufnahme tage folgten an denen keine nahrung zur verfügung stand'

**'intermittierendes fasten 10kg in 2 wochen abnehmen**

*May 12th, 2020 - ? intervallfasten im überblick intermittierendes fasten gesund amp schnell abnehmen pdf hab ja schon immer nach einer methode zum abnehmen gesucht wo man sich nicht so super einschränken muss beim intermettierenden fasten darf man halt immer nur zeitweise nichts essen was mir persönlich sehr gefällt ich bin zwar noch nicht so weit aber ich bin guter dinge dass das mit den 10kg in zwei'***intervallfasten erfahrungen intermittent fasting hat mein**

May 26th, 2020 - ob man es intervallfasten intermittierendes fasten intermittent fasting ich habe das gefühl dass mein körper durch intervallfasten wieder gelernt hat was er wirklich braucht abnehmen möchtest inkl rezepte amp ernährungspläne'

**'intervallfasten anleitung erfahrungen 9 vorteile und 10**

*May 27th, 2020 - intermittierendes fasten ist eine sehr geeignete methode zum abnehmen quelle quelle quelle zudem ist es recht einfach zu realisieren und lässt sich auch gut durchhalten quelle jüngste untersuchungen haben gezeigt dass man mit intervallfasten effektiver fettmasse verlieren kann als mit einer streng kalorienarmen diät quelle'*

---

### **'mythen über das fasten die nicht stimmen ein faktencheck**

*May 23rd, 2020 - beim intervallfasten das weniger als 24 stunden andauert oft als intermittierendes fasten bezeichnet braucht man sich jedoch nicht wirklich um fehlende vitamine oder mineralien zu kümmern alle nährstoffe vitamine und mineralien die wir während der fastenphase verbrauchen werden später am tag mit dem essen wieder aufgefüllt'*

### **'intermittierendes fasten abnehmen und muskelaufbau durch**

May 28th, 2020 - der fettabbau folgt nachhaltig und gesund auch wenn die gewichtsreduktion etwas länger als beim heilfasten verläuft so ist sie doch gesund der blutzuckerspiegel wird durch intermittierendes fasten reguliert es ist nur einer der vielen vorteile die diese art der ernährung mit sich bringt'

### **'abnehmen fasten**

*May 13th, 2020 - 27 06 2019 erkunde bettina jaentschs pinnwand abnehmen fasten auf pinterest weitere ideen zu fasten abnehmen und heilfasten'*

### **'intermittierendes fasten warum nehme ich nicht ab ernährung abnehmen**

April 7th, 2020 - hi meine lieben und willkommen zurück auf meinem kanal in diesem video möchte ich euch klipp und klar sagen warum ihr trotz intermittierendes fasten nicht abnehmt es kann einige gründe haben'

### **'intervallfasten erfahrung und tipps wie geht intermittierendes fasten**

---

**November 14th, 2019 - wie geht intervallfasten und was bringt es ich erzähle dir von meiner erfahrung und meinen tipps rund um das intermittierende fasten im 8 16 intervall mehr infos zum intervallfasten gibt s auf'**

**'intervallfasten entschlacken und entten durch heilfasten**

**May 27th, 2020 - gesund und schlank durch kurzzeitfasten wie sie ihre ernährung selbst bestimmen und ganz ohne diät abnehmen download leitfaden zur darmsanierung für jene menschen die selbständig eine darmsanierung durchführen wollen habe ich einen leitfaden zusammengestellt in dem ich beschreibe wie sie die problematischen beschwerden loswerden können'**

**'lesen intervallfasten intermittierendes fasten für**

**May 22nd, 2020 - suchen nach intervallfasten intermittierendes fasten für einsteiger schnell und gesund abnehmen inkl intervallfasten rezepte 5 2 diät''intervallfasten intermittierendes fasten die anleitung**

**May 23rd, 2020 - die 16 8 methode beim intervallfasten bedeutet täglich eine 16 stündige abstinenz von jeglichem essen und getränken die ihren insulinspiegel auf irgendeine art und weise beeinflussen gegessen wird bei intermittierendes fasten 16 8 plan ausschließlich in dem 8 stunden fenster'**

---

**'intervallfasten mit if change bis zu 8kg abnehmen in 7**

**May 12th, 2020 - die bezeichnung intermittierendes fasten klingt erst mal recht merkwürdig sofern man sich vorher noch nicht damit beschäftigt hat hierbei geht es allerdings nicht darum die ganze zeit zu fasten eher im gegenteil es wird immer in einem bestimmten rhythmus zwischen normaler nahrungsaufnahme und fasten gewechselt also intervallfasten'**

**'6 varianten des intermittent fasting die einfachste methode**

**May 23rd, 2020 - intermittierendes fasten ist in den letzten jahren sehr beliebt geworden nicht nur beim biohacking ist das intermittierende fasten zu einem wichtigen bestandteil geworden das intervallfasten bietet zahlreiche vorteile für die gesundheit intermittent fasting ist äußerst effektiv wenn man abnehmen möchte außerdem verbessert es nachweislich den stoffwechsel bringt den hormonhaushalt'**

**'so nimmst du erfolgreich mit intervallfasten ab**

May 19th, 2020 - die bezeichnung intermittierendes fasten kommt vom lateinischen intermittere für unterbrechen und bezieht sich auf sehr kurze fasteneinheiten die immer wieder mit gewöhnlichen esstagen abgewechselt werden dabei wird in der regel häufiger gegessen als gefastet heute hat sich vermehrt das wort intervallfasten eingebürgert das intervallfasten eignet sich sowohl als sanfte methode'

---

'herunterladen intervallfasten wie sie durch

**May 25th, 2020 - herunterladen intervallfasten wie sie durch intermittierendes fasten effektiv amp gesund abnehmen ohne hunger gesund jung schlank fit inkl großer rezeptauswahl**

**14 tage challenge gesund leben band 1 pdf ebook projectbush cf'**

'intervallfasten für berufstätige wie sie ihr traumgewicht

May 11th, 2020 - intervallfasten für anfänger wie sie durch intermittierendes fasten gezielt fett verbrennen und ihr traumgewicht dauerhaft halten inkl 30 tage diätplan zum abnehmen dadurch halten unsere acryl stifte effektiv länger und ermöglichen dir ein genaueres malen"**intervallfasten für frauen langfristig abnehmen gesund**

**May 13th, 2020 - intervallfasten für frauen langfristig abnehmen gesund bleiben und sich wohler fühlen dank intermittierendem fasten das hörbuch zum download von laura sommerfeld gelesen von fanny valentin jetzt kostenlos testen auf audible de'**

'*iss was du willst schnell und gesund abnehmen durch*

*May 8th, 2020 - iss was du willst schnell und gesund abnehmen durch intermittierendes fasten intervallfasten fasten für berufstätige intermittent fasting abnehmen am bauch 5 2 diät german edition nyström selma on free shipping on qualifying offers iss was du willst schnell und gesund abnehmen durch intermittierendes fasten intervallfasten fasten für berufstätige'*

'**intervallfasten intermittierendes fasten muskelaufbau 22**

---

May 10th, 2020 - 04 2020 abnehmen ergometer alle top produkte im test intervallfasten intermittierendes fasten amp muskelaufbau 22 schritte wie sie wirklich fett verbrennen amp muskeln aufbauen inkl trainingsplan ernährungsplan amp rezepte bonus videokurs 2in1 ähnliche produkte intervallfasten dieses buch zeigt ihnen wie sie durch intermittierendes fasten effektiv abnehmen ohne zu hungern'

**'intervallfasten 16 8 anleitung gratis abnehmen**

**May 28th, 2020 - intervallfasten 16 zu 8 ist eine andere bezeichnung für kurzzeitfasten in der jeden tag 16 stunden gefastet wird und die restlichen 8 stunden zur nahrungsaufnahme verbleiben im grunde beinhaltet der kern vom intervallfasten 16 8 nicht mehr und nicht weniger als diese eine kleine regel die sich langfristig extrem wirksam und positiv auf die gesundheit des körpers auswirkt 16 stunden pro'**

***'die 47 besten bilder von intervallfasten abnehmen***

*May 16th, 2020 - 02 06 2019 erkunde tropea2s pinnwand intervallfasten abnehmen auf pinterest weitere ideen zu abnehmen intervallfasten abnehmen und ernährung'*

**'was ist intermittierendes fasten schlankdurchessen de**

---

**May 17th, 2020 - intermittierendes fasten als konzept das konzept des intermettierenden fastens gerät immer ins zentrum von diskussionen um gesundes abnehmen auch bekannt als intermittent fasting was auf deutsch so viel heißt wie unterbrochenes fasten'**

**'intermittierendes fasten schnell und effektiv abnehmen**

May 25th, 2020 - buy intermittierendes fasten schnell und effektiv abnehmen inkl coole rezepte intervallfasten mit der 16 8 5 2 methode und vielen mehr by beckman dylan k berry personal training red apple isbn 9781977047427 from s book store everyday low prices and free delivery on eligible orders" ***intervallfasten erfahrungen infos amp tipps nu3***

*May 26th, 2020 - beim fasten geht es darum auf nahrung bzw energiezufuhr zu verzichten im gegensatz zum heilfasten oder anderen altbekannten fastenmethoden dauert der verzicht beim intervallfasten aber nicht mehrere tage oder gar wochen an es wird nur kurz gefastet aber dafür regelmäßig im laufe der zeit haben sich verschiedene intervallfasten methoden etabliert*

**'intervallfasten die häufigsten fehler**

**June 21st, 2019 - denn das intervallfasten will gar nicht dass man so schnell so viel abnimmt das intervallfasten ist eine ernährungs und lebensform die man umsetzt weil man für seinen körper das beste möchte schnelles abnehmen aber ist alles andere als gesund das ziel sollte hingegen sein pro woche etwa 0 5 kilogramm abzunehmen im monat also 2'**

***'intermittierendes fasten haut amp haare ratgeber 2020***

---

*May 28th, 2020 - 16 8 fasten 16 stunden fasten 8 stunden essenszeitfensterberufstätige rentner menschen mit normalem alltag die keine großen umstellungen im tagesablauf möchten und trotzdem gesund abnehmen möchten 16 8 intermittierendes fasten 5 2 fasten 5 tage essen 2 tage fasten max 500 kcal werktätige in normalschicht werktags zum beispiel normal essen und wochenende kalorien reduziert'*

**'abnehmen am bauch den stoffwechsel beschleunigen und**

**May 19th, 2020 - intervallfasten für anfänger intermittierendes fasten gesund und einfach abnehmen ohne diät bonus rezepte zum intervallfasten intermittierendes fasten kochbuch 71 gesunde und leckere rezepte unter 400 kalorien für alle fastenarten schnell abnehmen mit intervallfasten inkl 7 tage programm und diätanleitung'**

**'fasten abnehmen test 2020 die top 7 im vergleich**

**May 18th, 2020 - intermittierendes fasten gesund abnehmen ohne sport den stoffwechsel beschleunigen durch intervallfasten intermittierendes fasten schnell und effektiv abnehmen inkl coole rezepte intervallfasten mit der 16 8 5 2 methode und vielen mehr intervallfasten für ein langes leben schlank und gesund gu ratgeber gesundheit"gesund abnehmen ohne jojo effekt intervallfasten für**

**May 25th, 2020 - intervallfasten für anfänger durch intermittierendes fasten fett am bauch verbrennen und schnell und gesund abnehmen ähnliche produkte intervallfasten rezepte für den thermomix abnehmen und schlank werden mit den besten rezepten für intermittierendes fasten kurzzeitfasten 5 2 16 8 1 tages diät mit dem thermomix"intervallfasten 5 2**

---

### **einfache anfänger anleitung zur 5 2 diät**

*May 28th, 2020 - detaillierte intervallfasten 5 2 anleitung für anfänger die 5 2 diät ist richtig umgesetzt sehr effektiv um gewicht zu verlieren und die gesundheit zu verbessern diese 5 zu 2 anleitung beinhaltet zusätzliche studien erfahrungsberichte und einen selbst test*

### **'intervallfasten 16 8 wie sie gesund abnehmen und ihr**

May 20th, 2020 - intervallfasten 16 8 wie sie gesund abnehmen und ihr traumgewichtinnerhalb von 4 wochen erreichen inkl 10 tipps zum fett verbrennen am bauch intervallfasten ist insofern eine gute alternative als dass der verzicht subtil ist und sich dem biorhythmus anpassen kann'

Copyright Code : [tHvFw94CcdjnEiz](#)

[L Essentiel Pour Communiquer Espagnol Frana Ais F](#)

---

[Scialpinismo Nelle Orobie Meridionali](#)

[Petit Futa C Chine](#)

[Start Loving Your Smile The Insider S Guide To Or](#)

[Hindi In A Week Learn Hindi In A Week Start Speak](#)

[Digital Transformation A Brief Guide For Game Cha](#)

[Finestre Oscurate Un Thriller Psicologico Di Chlo](#)

---

---

[Wake Up Humans The Chiropractic Principle That Res](#)

[Thot Herma S Les Origines Secra Tes De L Humanita](#)

[Luther Der Zorn Gottes Biografie](#)

[Giravite In Acciaio Inox Da 87 Mm Strumento Di Ri](#)

[La Caida Del Estado Del Bienestar](#)

[A Ceremony Of Carols Ein Kranz Von Lobechoren Op](#)

---

[Der Unwissende Lehrmeister Funf Lektionen Uber Di](#)

[Dk Workbooks Computer Coding](#)

[Executive Assistant Only Because Full Time Multit](#)

[A Confucian Constitutional Order How China S Ancie](#)

[Organize Seu Lar 52 Maneiras De Acabar Com A Bagu](#)

[Le Dhammapada Les Versets Du Bouddha Premium Eboo](#)

---

[La Fisioterapia Nella Paralisi Cerebrale Infantile](#)

[Build Your Own Body](#)

[Am Jenseits Band 25 Der Gesammelten Werke Karl Ma](#)

[Rig Veda A Metrically Restored Text With An Introd](#)

[Il Calice E La Spada La Civiltà Della Grande Dea](#)

[Diario De Una Dramas Random Comics](#)

---

---

[Modern C Programming With Test Driven Development](#)

[The Obelisk And The Englishman The Pioneering Dis](#)

[Sotto La Pelle Dello Stato Rancore Cura Operosita](#)

[The Private World Of Yves Saint Laurent And Pierre](#)

[Matha C Matiques Mp Mp Inclus Etext](#)

[Having Once Paused Poems Of Zen Master Ikkyu 1394](#)

---

[Chug Chug Tractor Dk Board Books](#)

[Blutenbilder Wandkalender 2020 Monatskalendarium](#)

[Un Week End Parfait A Lille Laissez Vous Guider A](#)

[L Art De L Eclairage Le Nu](#)

[Typography 28](#)

[La Cabane Magique Compilation Des 4 Premiers Tome](#)

---

---

[Agent Des Douanes](#)

[New York Mets 2020 12x12 Team Wall Calendar](#)

[When Death Takes Something From You Give It Back](#)

[Ra C Ussir Un Projet Intranet 2 0 Ecosysta Me Int](#)

[Oui Oui Oa Est Cacha C Le Tra C Sor](#)

[Ela C Ments De Microa C Conomie Tome 1 Tha C Ori](#)

---

---

[Allein Gegen Die Seelenfänger Mein Kampf Gegen Di](#)