

Heike Lemberger
Franca Mangiameli

ABNEHMEN LERNEN IN NUR ZEHN WOCHEN!

Das intelligente LOGI-Power-Programm
zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit diesem
Tagebuch werden Sie Ihr eigener LOGI-Coach!

Tragen Sie sich jetzt unter
www.low-carb-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Und so arbeiten Sie mit dem LOGI-Tagebuch.

Ist-Analyse.

Bevor Sie richtig durchstarten, sollten Sie eine Ist-Analyse vornehmen, um darauf aufbauend Ihre Ziele für die nächsten zehn Wochen zu definieren. Fangen Sie heute schon damit an.

Gehen Sie Einkaufen.

Auf den Seiten 14 und 15 finden Sie eine vorgefertigte LOGI-Einkaufsliste mit Lebensmitteln, die auf keinen Fall in Ihrer Küche fehlen dürfen. Daneben finden Sie eine Liste, die Sie für den 7-Tage-Plan noch selbst ergänzen können.

Der 7-Tage-Plan für den richtigen Start in ein neues Lebensgefühl.

Sie sind unsicher, wie Sie mit LOGI richtig starten? Kein Problem, wir haben für Sie einen 7-Tage-Plan nach LOGI ausgearbeitet. Er hilft Ihnen, ein Gefühl für die Methode zu entwickeln, sodass Sie ab der zweiten Woche problemlos auch ohne Plan nach LOGI essen können.

Abnehmen auch ohne Diätplan.

Wer schon LOGI-Profi ist, kann auch ohne 7-Tage-Plan loslegen. Als Orientierungshilfe reichen die zehn LOGI-Regeln und die LOGI-Pyramide auf den Seiten 30 bis 32.

Aufbau des LOGI-Tagebuchs.

Jede Woche geben wir Ihnen Hilfestellung bei Ihrer Ernährungsumstellung nach LOGI. Jeder Tag steht dabei unter einem bestimmten Motto:

Montag ist der Wiegetag.

Denn wer kennt nicht das Motto »Montag fange ich an«? Dokumentieren Sie also fleißig jeden Montag Ihr Gewicht, zeichnen Sie Ihre Gewichtskurve auf Seite 13 und bestimmen Sie Ihren Taillenumfang. Jeden Montag, ab der zweiten Woche, erfahren Sie außerdem, welche Faktoren, neben der Ernährung, Ihr Gewicht zusätzlich beeinflussen. Hier finden Sie Erklärungen, warum es manchmal trotz richtiger LOGIscher Ernährung auch mal zu Gewichtsstagnationen kommen kann.

Dienstag ist der Wissenstag.

Jeden Dienstag vermitteln wir Ihnen kurze interessante Informationen rund um das Thema Essen und Abnehmen. Das hilft Ihnen, LOGI besser zu verstehen und entsprechend auch umzusetzen.

Mittwoch ist der Mythentag.

Hätten Sie es gewusst? Jeden Mittwoch werden wir einen Ernährungsmythos aufdecken und richtig stellen. So bleibt das Thema Ernährung bis zum Schluss spannend.

Donnerstag ist der Motivationstag.

Sie kennen das sicherlich: Anfangs sind Sie hoch motiviert, doch sobald die erste Gewichtsstagnation da ist, nimmt auch die Motivation ab. Fast jede Woche erhalten Sie einen Motivationstipp von Menschen, die erfolgreich nach LOGI abgenommen haben. Sie zeigen Ihnen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund ganz einfach überwinden.

Freitag ist der Praxistag.

Heute bekommen Sie von uns praktische Tipps und Hilfestellungen, damit LOGI auch immer und überall funktioniert.

Samstag ist der Bewegungstag.

Das heißt natürlich nicht, dass Sie Ihre körperliche Aktivität auf einmal pro Woche beschränken sollen. Samstags checken Sie Ihren Aktivitätslevel der gesamten Woche. Ein paar Tipps sollen Sie zusätzlich aktivieren und motivieren.

Sonntag ist der Belohnungstag.

Auch kleine Schritte führen ans Ziel. Lernen Sie, sich auch für kleine Erfolge zu belohnen. Zahlreiche Belohnungstipps von erfolgreichen LOGI-Fans werden Sie inspirieren.