

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](http://www.low-carb-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

## Einführung.

Sicherlich kennen Sie das: Die Pfunde nach der Schwangerschaft wollen einfach nicht verschwinden, der Rettungsring um Ihre Taille drückt den Waschbrettbauch in tiefere Schichten, oder zahlreiche misslungene Diätversuche hinterlassen mehr und mehr Kilos auf der Waage und entfernen Sie immer weiter von Ihrem Wunschgewicht. Was tun mit diesen überflüssigen, hartnäckigen Pfunden? Wie wird man sie effektiv und langfristig los, ohne sich dabei zu kasteien, ohne mit ständig knurrendem Magen einzuschlafen und ohne die Motivation zu verlieren? Wer es sich leisten kann, sucht sich einen Personal-Trainer oder einen Personal-Food-Coach: Mit ihm machen Sie täglich Ihre Work-outs, lassen sich beim Einkaufen beraten, kochen gemeinsam leckere, gesunde Gerichte, bekommen eine genaue Planung, was und wie viel Sie essen sollen, und er ist vor allem immer da, um Sie zu motivieren. Am Ende haben Sie traumhaft abgespeckt, Ihr Geldbeutel aber leider auch.

### Werden Sie doch einfach Ihr eigener persönlicher Food-Coach!

Sie können auch günstiger, aber dennoch effektiv und langfristig abnehmen. Coachen Sie sich einfach selbst mithilfe dieses LOGI-Tagebuchs. Viele Tipps und Checklisten werden Ihnen die Umstellung Ihrer Ernährung nach LOGI erleichtern. Mit dem Tagebuch arbeiten Sie aktiv und selbstverantwortlich an Ihrem Erfolg mit. Zehn Wochen lang können Sie sich selbst testen und schauen, ob Sie LOGI auch richtig umsetzen. Beobachten Sie, wie Sie Woche für Woche Ihrem persönlichen Ziel ein Stück näher kommen.

### Beobachten Sie, was Sie essen!

Wie oft geht es Ihnen so: Eigentlich haben Sie doch den ganzen Tag gar nicht so viel gegessen – so zumindest Ihre Wahrnehmung oder Ihr Sättigungsempfinden. Die Chips vor dem Fernseher oder die paar Gummibärchen auf der Autofahrt werden gerne vergessen. Die heimlichen flüssigen Dickmacher wie Limonade, Smoothies oder Wellnesswasser gehen erst gar nicht in die Gesamtbilanz ein, weil sie ja keine Lebensmittel sind. In unserer jahrelangen Praxiserfahrung haben wir schon etliche Ernährungstagebücher von übergewichtigen Patienten ausgewertet. In der Tat ist es so, dass viele gar keine Massen verzehren – zumindest was das Nahrungsvolumen betrifft. Aber »viel« essen heißt ja nicht automatisch, auch wenige Kalorien aufzunehmen. Sie können auch wenig essen und einen ordentlichen Energieüberschuss erreichen. Das führt dann trotz knurrenden Magens zu einer Gewichtszunahme.

### Am Ball bleiben ist alles.

Um am Ball zu bleiben, dürfen Sie sich nicht lästigen Hungerqualen aussetzen. Sie müssen also immer das Gefühl haben, sich satt essen zu dürfen, ohne dabei einen Energieüberschuss zu erreichen. Mit LOGI haben Sie genau die richtige Methode gewählt – denn wer LOGI sch isst, kann sich satt essen und dabei abnehmen, ohne sich zu kasteien, ohne Kalorien zu zählen und ohne alles abwiegen zu müssen. LOGI ist einfach und immer überall umsetzbar.

# SIE SIND IHR EIGENER ABNEHMCOACH!

Aber nicht nur die richtige Methode, sondern die andauernde Motivation ist wichtig, damit Sie Ihre Ziele erreichen. Mit diesem persönlichen LOGI-Abnehmprogramm erfahren Sie, wie Sie sich selbst motivieren und lernen, Ihre Erfolge zu schätzen, auch wenn sie noch so klein sind. Und jeder Erfolg verdient eine Belohnung. Profitieren Sie von den zahlreichen Motivations- und Belohnungstipps von Menschen, die erfolgreich nach LOGI abgenommen haben.

### **Starten Sie noch heute.**

Warum bis morgen warten? Fangen Sie heute schon mit der Ist-Analyse ab Seite 6 an. Tragen Sie gleich Ihre persönlichen Daten in die dafür vorgesehenen Tabellen ein, definieren Sie Ihre Ziele, und dann kann es auch schon losgehen mit LOGI.

Viel Spaß wünschen Ihnen

Heike Lemberger und Franca Mangiameli



*Heike Lemberger*



*Franca Mangiameli*

## 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 LOGI-scher 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.

# IST-ANALYSE.

Untergewicht (bis 19)  
 Normalgewicht (bis 25)  
 Leichtes Übergewicht (bis 30)  
 Übergewicht (bis 35)  
 Starkes Übergewicht (über 35)

## Der Body-Mass-Index (BMI).

Körpergröße in cm

	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200	
126	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	126
124	55	53	52	50	49	48	47	46	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	31	124
122	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	30	122
120	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	33	32	31	31	30	30	120
118	52	51	49	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	29	118
116	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29	116
114	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29	28	114
112	49	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	112
110	48	47	46	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	110
108	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27	108
106	47	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	28	27	27	26	106
104	46	45	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	104
102	45	44	43	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	102
100	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	25	100
98	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	24	24	98
96	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	24	24	24	96
94	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	94
92	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	23	92
90	40	38	37	36	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	90
88	39	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	22	88
86	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	86
84	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	21	84
82	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	82
80	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	80
78	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	78
76	33	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	19	76
74	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	74
72	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	72
70	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	70
68	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	68
66	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	66
64	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	64
62	27	26	26	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	17	16	16	16	15	15	62
60	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	15	60
58	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	58
56	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	56
54	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	54
52	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	52
50	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	12	12	50

© 2019 des Titels »Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen« von Franca Mangiameli und Helke Lemberger (ISBN 978-3-95814-236-7) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de

# IST-ANALYSE: ALLE WERTE IM BLICK!

## Bestimmen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI).

Zu dick, zu dünn oder gerade richtig? Ob das Körpergewicht stimmt, lässt sich leicht mit dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) überprüfen. Der BMI beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße zum Quadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) und korreliert eng mit der Menge körperlichen Fettgewebes. Er gilt weltweit als Orientierung für das Sollgewicht eines Erwachsenen. Mithilfe der Tabelle können Sie dies ganz einfach ablesen.

Zum Beispiel: Sie wiegen 80 Kilo und sind 1,60 Meter groß, dann beträgt Ihr BMI laut Tabelle 31. Das bedeutet, dass Sie übergewichtig sind.

## Taillenumfang (TU).

Der Taillenumfang gibt an, wie hoch Ihr Risiko ist, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation steigt das Risiko bei Männern ab 94 Zentimetern und bei Frauen ab 80 Zentimetern.

Mit einem Maßband messen Sie Ihren Taillenumfang. Legen Sie das Maßband auf die Höhe des Bauchnabels an. Falls der Bauchnabel aufgrund des dickeren Bauches nach unten »zeigt«, dann beachten Sie Folgendes: Tasten Sie den oberen Rand des Beckens und den unteren Rand der Rippen. Das Maßband wird in der Mitte dazwischen angelegt. Überprüfen Sie im Spiegel, dass das Maßband hinten nicht verrutscht. Und nicht den Bauch einziehen!

Tragen Sie den Wert in die Gesundheitstabelle ein. Ergänzen Sie die Tabelle wöchentlich.

## Entwicklung von BMI und Taillenumfang.

Datum	BMI laut Tabelle	TU in cm	TU-Differenz zur Vorwoche (in cm)
1. Woche ____ . ____ .20 ____			
2. Woche ____ . ____ .20 ____			
3. Woche ____ . ____ .20 ____			
4. Woche ____ . ____ .20 ____			
5. Woche ____ . ____ .20 ____			
6. Woche ____ . ____ .20 ____			
7. Woche ____ . ____ .20 ____			
8. Woche ____ . ____ .20 ____			
9. Woche ____ . ____ .20 ____			
10. Woche ____ . ____ .20 ____			





# IST-ANALYSE.

## Laborwerte: Liege ich im grünen Bereich?

Die von uns angegebenen Normwerte beziehen sich auf gesunde Menschen. Bei Stoffwechselkranken liegen die Normwerte, bis auf das HDL-Cholesterin, oft noch darunter.

### Gesamtcholesterin (Chol).

Cholesterin hat wichtige Funktionen im Körper: Wir benötigen es, um Hormone, Gallensäuren oder Vitamin D zu bilden, es verleiht unseren Zellen Stabilität, und als Reparatursubstanz wird es dort benötigt, wo Entzündungsprozesse laufen – zum Beispiel in den Arterien. Ein zu hoher Cholesterinspiegel kann somit ein Indikator für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.

**Normwert Gesamtcholesterin: 200 mg/dl**

### LDL- und HDL-Cholesterin.

Viel wichtiger als das Gesamtcholesterin sind seine Unterfraktionen. Das LDL, wird auch böses Cholesterin genannt, weil es die Arterien verstopft. Das HDL ist das gute Cholesterin, weil es die Gefäße reinigt. Damit hat HDL eine schützende Funktion auf die Gefäße.

**Normwerte LDL: < 160 mg/dl HDL: Frauen > 45 mg/dl, Männer > 35 mg/dl**

### Triglyzeride (TG).

Triglyzeride gehören wie Cholesterin auch zu den Blutfetten. TG steigen durch hohen Kohlenhydratverzehr an, insbesondere durch Fruchtzucker und Alkohol.

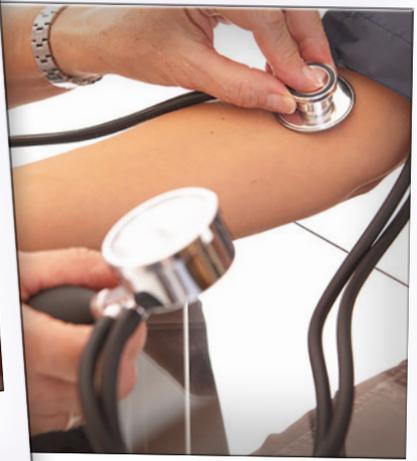
**Normwert: < 200 mg/dl**

### Blutzucker/Blutglukose.

Ein Blutzuckeranstieg wird vor allem durch Kohlenhydrate verursacht. Ist der Blutzuckerspiegel erhöht, kann es auf eine diabetische Stoffwechsellaage hindeuten.

**Normwert: Nüchternblutglukose: < 100 mg/dl**

# IST-ANALYSE: ALLE WERTE IM BLICK!



### **HbA<sub>1c</sub>**

Der HbA<sub>1c</sub> wird auch als Langzeitzucker bezeichnet. Liegt der Wert über dem Normbereich, deutet dies auf eine bereits länger vorhandene diabetische Stoffwechsellaage hin.

**Normwert: < 6 %**

### **Harnsäure (HS).**

Eine Erhöhung der Harnsäure führt zum Krankheitsbild Gicht. Das heißt Harnsäurekristalle lagern sich im Gelenk ab und verursachen eine Entzündung mit starken Schmerzen.

**Normwerte: Männer: < 7 mg/dl, Frauen: < 6 mg/dl**

### **Blutdruck (RR).**

Beim Blutdruck unterscheidet man zwischen systolischem (erster Wert) und diastolischem (zweiter Wert) Blutdruck. Angegeben wird der Blutdruck in mmHg. Ein hoher Blutdruck, besonders die Erhöhung des diastolischen Wertes, schadet Ihren Gefäßen und dem Herz. Schlaganfall kann die Folge sein.

**Normwert: < 140/< 90 mmHg**

# IST-ANALYSE.

## Visualisieren Sie Ihre Gewichtsentwicklung.

Montags ist Wiegetag. Wiegen Sie sich nur einmal in der Woche! Setzen Sie jede Woche ein Kreuzchen, und sehen Sie selbst, wie sich das Gewicht in den nächsten zehn Wochen entwickelt.

### Und so füllen Sie das Diagramm zur Gewichtsentwicklung aus:

Die orangefarbene Zeile ist Ihr Startpunkt. Notieren Sie in der ersten Spalte Ihr Gewicht am ersten Wiegetag. Auf das volle Kilogramm gerundet genügt. Machen Sie außerdem ein Kreuzchen in diese Gewichtszeile in der Spalte »Gewicht beim Start«.

Ausgehend von Ihrem Startgewicht können Sie nun die erste Spalte der Tabelle mit echten Daten füllen.

#### Nehmen wir an, Sie hätten in die orangefarbene Zeile 80,0 kg notiert.

Tragen Sie nun in die Zeile darunter 79,5 kg, darunter 79,0 kg und so weiter ein. Nach oben in der Tabelle ginge es mit 80,5 kg, 81,0 kg, 81,5 kg et cetera weiter. Logisch: Hätten Sie 68,0 kg als Startgewicht eingesetzt, ginge es nach unten mit 67,5 und nach oben mit 68,5 kg weiter ...

Jede Woche am Wiegetag können Sie nun ein Kreuzchen bei Ihrem jeweils neuen Gewicht machen. Wenn Sie am Ende der zehn Wochen durch die Kreuzchen eine Linie zeichnen, erhalten Sie ein übersichtliches Gewichtsdiagramm, das Ihre Fortschritte sehr schön zeigt.

# IST-ANALYSE: ALLE WERTE IM BLICK!

	Gewicht beim Start (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 1 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 2 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 3 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 4 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 5 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 6 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 7 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 8 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 9 (____,____ kg)	Gewicht nach Woche 10 (____,____ kg)
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,5 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
____,0 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# GEHEN SIE EINKAUFEN.

## Die Grundausrüstung.

Es gibt nichts Schlimmeres, als eine Veränderung im Ess- und Ernährungsverhalten mit einem leeren Kühlschrank zu starten. Damit Sie bestens gerüstet sind, haben wir eine allgemeine LOGI-Einkaufsliste und eine Ergänzungsliste für den 7-Tage-Plan zusammengestellt. Auf Mengenangaben haben wir verzichtet, da diese von der Personenzahl im Haushalt abhängig sind.

## Gemüse und Obst, das schnell zubereitet ist.

- Gemüse: Cocktailtomaten oder Paprika oder Möhren oder Salatgurke, Salat.
- Tiefkühlgemüse: Broccoliröschen, Prinzessbohnen oder Spinat.
- Obst: Äpfel, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Avocado et cetera.
- Tiefkühllobst: Beeren beziehungsweise Beerenmischungen oder Mischungen exotischer Früchte (ungezuckert).
- Konserve und Sonstiges: Geschälte Tomaten aus der Konserve, getrocknete Tomaten, Gewürzgurken.

## Fleisch und magerer Aufschnitt.

- Mageres Fleisch, eventuell bereits mariniert, Schinken oder Corned Beef oder Roastbeef oder Geflügelwurst.

## Fisch.

- Räucherfisch (Lachs, Forelle, Makrele).
- Tiefgekühlter Fisch (zum Beispiel Lachs oder Garnelen) oder frischer Fisch, wenn er am selben oder nächsten Tag zubereitet wird.

## Käse, Milch und Milchprodukte.

- Frischkäse, Hüttenkäse oder Quark, auch aromatisierte Sorten wie zum Beispiel Bärlauch-Frischkäse zum Dippen von Gemüse.
- Gouda, Parmesan oder Mozzarella oder Feta et cetera.
- Naturjoghurt, Milch, Sahne.

## Knabbereien.

- Nüsse, Oliven, getrocknete Apfelringe oder Zartbitterschokolade.

## Eier.

- Achten Sie auf Frische und Qualität!

## Öle und Fette.

- Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Nussöl (zum Beispiel Walnussöl), Kokosöl, Butter und Butterschmalz.

# EINKAUFEN MACHT SPASS!

### Zum Süßen.

- Fruchtaufstrich (ausschließlich aus Früchten ohne Zuckerzusatz), gegebenenfalls Stevia, Sukrin (Zuckeraustauschstoff) oder Süßstoff.

### Hülsenfrüchte.

- Zum Beispiel Kichererbsen, Kidneybohnen oder weiße Bohnen als Konserve oder getrocknet.

### Würzmittel und Essig

- Pesto, Tomatenmark, Senf, Kräuter, Balsamessig (Aceto balsamico und Balsamico bianco), Pfeffer aus der Mühle, Salz, Muskat, Curry und Paprika.

### Zum Backen.

- Gemahlene Mandeln und Haselnüsse, Mehl aus Nüssen, z.B. Kokosnussmehl, Mandelmehl sowie Kichererbsenmehl und Eiweißpulver.

## Ergänzungsliste für den 7-Tage-Plan.

Falls Sie mit dem 7-Tage-Plan starten, dann ergänzen Sie hier die Lebensmittel, die Sie noch benötigen.

Gemüse:

---

Obst:

---

Milch und Milchprodukte:

---

Fleisch und Aufschnitt:

---

Fisch:

---

Würzmittel:

---

Sonstiges:

---

# DER LOGI-7-TAGE-PLAN.

## Die LOGIsche Starthilfe mit dem 7-Tage-Plan:

Sie sind unsicher, wie Sie LOGI umsetzen sollen? Kein Problem, starten Sie mit unserem LOGI-Start-up-Plan für sieben Tage. Gewinnen Sie dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit LOGI. Sie werden schnell merken, wie einfach es umzusetzen ist. Bereits nach sieben Tagen werden Sie auch ohne Ernährungsplan nach LOGI problemlos essen. Die LOGI-Tagespläne liefern im Durchschnitt 1.500 Kalorien und 40 bis 80 Gramm Kohlenhydrate auf drei Mahlzeiten verteilt. Bedenken Sie, dass Zwischenmahlzeiten zusätzliche Energie und Kohlenhydrate liefern. Achten Sie darauf, die 80-Gramm-Tagesgrenze für Kohlenhydrate nicht zu überschreiten.

## Flexibel essen mit dem 7-Tage-Plan.

Selbstverständlich können Sie Ihre Mahlzeiten variieren, indem Sie Gerichte einfach austauschen. Sieben Frühstücksvarianten, sieben Mittag- und sieben Abendessen können Sie nach Lust und Laune kombinieren.

**Hinweis:** Alle Rezepte im 7-Tage-Plan sind für eine Person entwickelt.

**CLEVER ESSEN MIT  
DEM LOGI-7-TAGE-PLAN.**