

Nicolai Worm  
Franca Mangiameli  
Heike Lemberger

DIE NEUE  
LOGI<sup>®</sup>  
DIÄT

**Mediterran abnehmen -  
wissenschaftlich basiert**

**riva**

# Inhalt

Vorwort.....	10
<b>Die neue LOGI-Diät.....</b>	<b>13</b>
Prolog.....	14
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die LOGI-Geschichte.....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Verfettung der Welt.....</b>	<b>19</b>
Ursachen für Übergewicht.....	21
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht.....</b>	<b>24</b>
Gesunde versus kranke Fettleibigkeit.....	25
Abspecken – nicht abnehmen.....	28
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die insulinresistente Gesellschaft.....</b>	<b>30</b>
Insulin – ein Mega-Multi-Hormon.....	30
Gründe für die Ausbildung einer Insulinresistenz.....	31
Insulinresistenz als natürlicher Schutz vor Überfüllung.....	33
Folgen der Insulinresistenz.....	34
Strenges Low Carb sorgt für eine »gesunde« Insulinresistenz.....	35
Insulinresistenz bestimmen.....	36

## Kapitel 5

<b>Verfettete Organe – die wahre Gefahr</b> .....	<b>37</b>
NAFLD – das unterschätzte Gesundheitsrisiko .....	37
Heute Fettleber – morgen Diabetes .....	38
Die Leber checken lassen .....	38
Wie »stopft« man eine Menschenleber?.....	39
Auch innerlich abspecken .....	41

## Kapitel 6

<b>Die Hitparade der Abspeck-Methoden</b> .....	<b>43</b>
And the winner is ... ..	43
Abspeck-Trainingslager .....	43
Formula-Diäten .....	44
Kohlenhydratreduzierte Diäten (Low Carb).....	44
Kalorienreduzierte Mischkost-Formen .....	46
Fettarme »ad libitum«-Diät.....	46
Intervallfasten .....	47
Ein passendes Diät-Prinzip wählen .....	49
Abspecken beginnt im Kopf .....	49
Wann gilt eine Diät als erfolgreich? .....	50
Abspeck-Mythen begraben .....	50
Verbündete suchen .....	51
Die größte Abspeck-Lüge .....	52
Realistisch bleiben .....	54

## Kapitel 7

<b>Die besten Abspeck-Strategien einsetzen</b> .....	<b>55</b>
LOGI – ein Plus nicht nur bei Insulinresistenz .....	55
Wiegen und messen – das Verlaufsprotokoll .....	59

## Kapitel 8

<b>Clever sättigen</b> .....	<b>63</b>
Die wichtigen Nährstoffe .....	63
Kalorienarme Sattmacher .....	63
Hungermacher meiden .....	68
Energiebooster nutzen .....	68

## Kapitel 9

<b>LOGische Nahrungsmittelauswahl</b> .....	<b>70</b>
MediterrAsian – noch mehr leckere und gesunde Auswahl .....	71
Gemüse ist das A und O .....	71
Obst in Maßen .....	72
Genügend hochwertiges Protein .....	73
Die besten Proteinquellen .....	73
Wasserreich und naturbelassen bevorzugen .....	75
Ausreichend richtiges Fett .....	75
Nüsse als Wohltat .....	80
Vorsicht bei Kohlenhydraten .....	81
Die »neue« LOGI-Pyramide .....	82

## Kapitel 10

<b>LOGische Getränkeauswahl</b> .....	<b>85</b>
Trinken Sie kalorienfrei .....	85
Trinken Sie ausreichend .....	85
Kaffee und Tee sind erlaubt – aber ohne Zucker .....	86
Je süßer Sie trinken, desto mehr werden Sie essen .....	86
Fruchtsäfte und Smoothies – schlechter als ihr Ruf .....	87
Light-Getränke sind keine gute Alternative .....	88
Nur Leistungssportler profitieren von zuckerreichen Energy-Drinks .....	88
Alkohol nur in Maßen .....	88

## Kapitel 11

<b>LOGI klassisch: »ad libitum« abspecken!</b> .....	<b>91</b>
Auf Dauer schlägt ad libitum kalorienbilanziert .....	91
Das LOGische Tellermodell .....	92
Tipps für die LOGI-Ernährung .....	92

## Kapitel 12

<b>Turbo-LOGI für Ungeduldige</b> .....	<b>101</b>
Erfolg durch Turbo-LOGI .....	101
Prinzipien der Turbo-Variante .....	101

## Kapitel 13

<b>Formula plus LOGI – Mischen ist possible. ....</b>	<b>103</b>
Formula – nährstoffreich und unkompliziert. ....	103
Was macht einen guten Proteinshake aus? .....	105
Zusammen stark – Formula und LOGI. ....	106
Praxistipps zum Umgang mit Formula .....	108

## Kapitel 14

<b>Bewegen bringt Segen .....</b>	<b>112</b>
Sport zum Abspecken? .....	112
Aller Anfang ist schwer .....	113
Mehr Bewegung im Alltag. ....	113
Welche körperliche Aktivität ist geeignet? .....	114
Krafttraining sinnvoller als Ausdauertraining .....	115
Welche Intensität an Bewegung ist erforderlich? .....	116
Wie häufig ist Sport zu empfehlen? .....	117

## Kapitel 15

<b>Zusätzliche Abspeck-Helfer .....</b>	<b>118</b>
---	------------

## Kapitel 16

<b>Erfolg durch positive Gefühle .....</b>	<b>123</b>
Positive Gefühle durch positive Haltung .....	123
Kleine Ziele für viele Erfolgserlebnisse .....	124
Visualisieren Sie Ihr »neues Ich« .....	127
Legen Sie sich eine Glücksbox an .....	127
Bringen Sie die richtigen Eyecatcher sichtbar an .....	127
Skizzieren Sie die Vorteile Ihrer Verwandlung .....	128
Trainieren Sie Ihre Willenskraft an guten Tagen .....	128
Suchen Sie sich Verbündete! .....	128
Der Verführung erlegen? Lassen Sie nicht den Kopf hängen! .....	128
Visualisieren und feiern Sie Ihre Erfolge. ....	129

## Kapitel 17

<b>Gewicht halten – Hürden und Chancen</b> .....	<b>130</b>
Ernährung dauerhaft umstellen .....	131
Faktoren, die auch für das Gewichthalten schwierig sind .....	132
<b>Rezepte</b> .....	<b>137</b>
Frühstück .....	138
Suppen, Eintöpfe .....	152
Salate .....	158
Fisch .....	166
Fleisch .....	172
Vegetarisch .....	178
Eiergerichte .....	184
100-kcal-Snacks mit natürlichen Lebensmitteln .....	192
<b>Wochenpläne und Einkaufslisten</b> .....	<b>195</b>
Wochenplan für Turbo-LOGI .....	196
Wochenplan für LOGI klassisch .....	197
Einkaufsliste für Turbo-LOGI und LOGI klassisch .....	198
<b>Rezeptübersicht</b> .....	<b>203</b>