

Dr. Nicolai Worm

GLÜCKLICH UND SCHLANK

Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett.
Das komplette LOGI-Basiswissen.
Mit umfangreichem Rezeptteil

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

Inhalt

Vorwort der Originalausgabe	4	<i>GI und GL verschiedener Nahrungsmittelgruppen</i>	33
Vorwort zur 12. Auflage	6	Die glykämische Last	34
Ernährungsrevolution	8	Fünf am Tag	38
Die Welt wird immer runder	9	<i>Vital durch Obst und Gemüse</i>	38
<i>Fehler im System</i>	10	<i>Lösliche Ballaststoffe</i>	39
<i>Der Ernährungs-GAU</i>	10	<i>Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt der beliebtesten Obstarten</i>	42
<i>Einfach besser essen – die LOGI-Methode</i>	11	Vorsicht Fruchtzucker!	43
Erwünschte Nebenwirkungen	12	Die Fitmacher – Eiweiß und Fett	45
Zurück zu den Wurzeln	14	Die Fitmacher – Eiweiß und Fett	45
Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	14	<i>Fit durch Eiweiß</i>	45
Moderne Menschenmast	16	<i>Bessere Cholesterinwerte</i>	45
<i>Getreide macht sauer</i>	16	<i>Gute Sättigung</i>	46
Getreidewahn	17	<i>Eiweiß stärkt die Knochen</i>	47
Artgerechte Ernährung – nicht nur für die Tiere?	18	<i>LOGI liefert Basenüberschuss! Ernährungsplan mit Säure-Basen-Bilanz</i>	48
Das amerikanische Paradoxon	20	Gesunde Nieren	49
Die Kohlenhydratfalle	20	<i>Viel Eiweiß ist nicht toxisch</i>	49
<i>Schluss mit »light«</i>	20	Kein Gichtisiko	50
Kohlenhydrate sind Treibstoff	21	<i>Eiweißpräparate</i>	50
<i>Es geht auch ohne Kohlenhydrate</i>	22	<i>Fett kann die Blutfette verbessern</i>	51
Kohlenhydrate als Zeitbombe	23	Richtiges Fett macht fit	52
Kohlenhydrate machen hungrig!	24	Fleischfett ist gesund	56
<i>Kohlenhydrate machen krank!</i>	24	Richtige Trennkost	57
Low-Carb – die bessere Art zu essen	27	Glücklich & schlank mit der LOGI-Methode	58
Low-Carb – die bessere Art zu essen ...	27	Gesund und schlank mit der LOGI-Methode	59
Der GI ist nur die halbe Wahrheit	30	<i>Die LOGI-Pyramide</i>	59
Glykämischer Index (GI): Was er sagt und was er verschweigt	30	<i>Alles Atkins, oder was?</i>	60
Sind alle Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index Schlankmacher?	31	<i>Also doch nach dem GLYX essen?</i>	61

INHALT: DIE LOGI-METHODE.

Die 4 Grundprinzipien		Sich regen bringt Segen	90
der LOGI-Methode	62	Sich regen bringt Segen	91
Mit LOGI fit und schlank	62	Bewegung schafft Lebensfreude	93
1. Prinzip: Massig essenzielle		<i>Bewegung verhindert Zunehmen</i>	93
Nährstoffe	63	<i>Welche körperliche Aktivität</i>	
<i>Nährstoffdichte</i>	65	<i>ist geeignet?</i>	94
2. Prinzip: Viele Sattmacher	66	<i>Welche Intensität ist erforderlich?</i>	94
3. Prinzip: Wenig Hungermacher	67	<i>Wie häufig Sport?</i>	95
4. Prinzip: Viele Energy-Booster	68	<i>Aller Anfang ist schwer</i>	95
LOGIisch besser leben	70		
 		Praxistipps: LOGI im Alltag	96
Briefe an den Autor	70	Die Umsetzung der LOGI-Methode	
<i>Dr. P. Heilmeyer</i>	70	in die tägliche Praxis	96
<i>Dr. med. J. Scholl</i>	71	<i>LOGI für alle</i>	96
<i>Wolfgang M.</i>	72	LOGI-Rezepte sorgen	
<i>Lorenz R.</i>	72	für Abwechslung	98
 		<i>Getränke</i>	98
Jeder kann abnehmen	74	<i>Frühstück</i>	99
Jeder kann abnehmen – zumindest		<i>Zwischenmahlzeiten</i>	101
kurzfristig	74	<i>Mittagsmahlzeiten</i>	102
Das Gewicht wird verteidigt	75	<i>Nachspeisen</i>	102
 		<i>Abendmahlzeiten</i>	102
Erfolgreich abnehmen – Es klappt! ..	76	<i>Essen nach LOGI – auch unterwegs</i> ...	103
Auch fettarm floppt.	76	<i>Sündigen ist verzeihlich</i>	103
Schritt für Schritt – abnehmen		 	
ohne Gegenwehr	78	Rezepte	174
1. <i>Realistische Ziele setzen</i>	78	<i>Guten Start in den Tag!</i>	106
2. <i>Bei Hunger essen</i>	80	<i>Lunchpakete und Büromahlzeiten</i> ...	116
3. <i>Energiedichte senken</i>	82	<i>Raffinierte Gerichte für vier</i>	128
4. <i>Fettbewusst essen</i>	84	<i>Schnelle, leichte Abendmahlzeiten</i> ..	154
5. <i>Glykämische Last senken</i>	84		
6. <i>Eiweiß verdoppeln</i>	85	Rezeptregister	182
7. <i>Genießen lernen</i>	86	Bibliografie	174
8. <i>Das Beste ist gerade gut genug</i>	88		
9. <i>Mehr bewegen</i>	89		