

Inhalt

Vorwort	9
Die neue LOGI-Diät	13
Kapitel 1	
Die natürliche Reaktion des Körpers auf eine übergewichtfördernde Umwelt	14
Warum stehen wir auf Junkfood/Fake Food?	16
Kapitel 2	
Wenn Kohlenhydrate zum Problem werden	17
Kapitel 3	
Die LOGI-Methode – die Antwort auf eine insulinresistente Gesellschaft . . .	19
Die neue LOGI-Pyramide	20
LOGI – ein Muss bei Insulinresistenz	22
Kapitel 4	
Die LOGI-Methode – das Erfolgskonzept	24
Eine clevere Sättigung	24
‘Natürlichkeit und Geschmack	24
Einfache Umsetzung	25
Bessere Insulinsensitivität	25
Muskelerhalt	25

Kapitel 5	
Die neue LOGI-Methode ist ein »Abspeck-Ratgeber«	26
LOGI klassisch – die Ad-libitum-Variante	26
Turbo-LOGI – für den schnellen Starterfolg	36
Formula plus LOGI	38
 Kapitel 6	
Kohlenhydratverwertung verbessern	40
Der Essig-Trick	40
Resistente Stärke nutzen	40
Wenn Brot, dann Sauerteigbrot oder Pumpernickel	41
Kohlenhydratgenuss – wie wichtig ist das Timing?	41
Kohlenhydrate verdienen durch Bewegung	41
 Kapitel 7	
Hilfestellung für ein gutes Gelingen	43
Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt aus	43
Planen Sie Ihre Mahlzeiten	43
Clean your home	43
Do it yourself – ran an den Kochlöffel!	43
Convenience-Produkte einsetzen	44
Suchen Sie sich Verbündete	44
 Kapitel 8	
Die besten Kohlenhydratalternativen	45
Nudel- und Reisalternativen	45
LOGIsche Mehlnalternativen	46
Pizza-Alternativen	47
Kartoffelalternativen	48
Schokoladenriegel	48
Müslersatz	48
Zuckerersatz	48

Kapitel 9	
Verbrennen Sie mehr Energie!	50
Wir verbrennen andauernd – selbst in Ruhe	50
Auch Verdauung kostet Energie.	51
Bewegung verheizt Energie	51
Ein Muss: Krafttraining	55
Aufstehen! Langes Sitzen macht hungrig!.....	56
 Kapitel 10	
Zusätzliche Hilfe beim Abspecken	57
Stress abbauen.	57
Schlafen Sie gut und essen Sie nicht zu spät!.....	58
Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich!	58
Essen Sie mit Achtsamkeit!	59
Wiegen, messen und tracken: Betreiben Sie Selbstkontrolle!.....	59
 Kapitel 11	
LOGI unterwegs	60
 Kapitel 12	
Dauerhaft erfolgreich – keine Chance dem Jo-Jo-Effekt	62
Sorgen Sie vor – mit der richtigen Diät(-strategie) abspecken!	63
Nach der Diät	63
 Rezepte	
Frühstück.....	67
Suppen und Eintöpfe.....	89
Salate.....	107
Fisch und Meerestiere	129
Fleisch und Geflügel	157
Vegetarisch	185

Eiergerichte	219
Desserts	231
 Wochenpläne und Einkaufslisten	 237
Wochenplan für Turbo-LOGI.	237
Wochenplan für LOGI klassisch	238
Einkaufsliste für die Turbo-LOGI-Phase	239
Einkaufsliste für LOGI klassisch	244
 Rezeptübersicht	 249