

Inhalt

Vorwort.	10
Die neue LOGI-Diät	13
Prolog.	14
 Kapitel 1	
Die LOGI-Geschichte	15
 Kapitel 2	
Die Verfettung der Welt.	19
Ursachen für Übergewicht	21
 Kapitel 3	
Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht	24
Gesunde versus kranke Fettleibigkeit.	25
Abspecken – nicht abnehmen	28
 Kapitel 4	
Die insulinresistente Gesellschaft.	30
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	
Verfettete Organe – die wahre Gefahr	37
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	
Die Hitparade der Abspeck-Methoden	43
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	
Die besten Abspeck-Strategien einsetzen	55
LOGI – ein Plus nicht nur bei Insulinresistenz	55
Wiegen und messen – das Verlaufsprotokoll	59
 Kapitel 8	
Clever sättigen	63
Die wichtigen Nährstoffe	63
Kalorienarme Sattmacher	63
Hungermacher meiden	68
Energiebooster nutzen	68

Kapitel 9	
LOGIsche Nahrungsmittelauswahl	70
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	
LOGIsche Getränkeauswahl	85
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	
LOGI klassisch: »ad libitum« abspecken!	91
Auf Dauer schlägt ad libitum kalorienbilanziert	91
Das LOGIsche Tellermodell	92
Tipps für die LOGI-Ernährung	92
 Kapitel 12	
Turbo-LOGI für Ungeduldige	101
Erfolg durch Turbo-LOGI	101
Prinzipien der Turbo-Variante	101

Kapitel 13	
Formula plus LOGI – Mischen ist possible.	103
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	
Bewegen bringt Segen	112
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	
Zusätzliche Abspeck-Helfer	118
 Kapitel 16	
Erfolg durch positive Gefühle	123
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	
Gewicht halten – Hürden und Chancen	130
Ernährung dauerhaft umstellen	131
Faktoren, die auch für das Gewichthalten schwierig sind	132
 Rezepte	 137
Frühstück	138
Suppen, Eintöpfe	152
Salate	158
Fisch	166
Fleisch	172
Vegetarisch	178
Eiergerichte	184
100-kcal-Snacks mit natürlichen Lebensmitteln	192
 Wochenpläne und Einkaufslisten	 195
Wochenplan für Turbo-LOGI	196
Wochenplan für LOGI klassisch	197
Einkaufsliste für Turbo-LOGI und LOGI klassisch	198
 Rezeptübersicht	 203