

Inhalt

Vorwort von Hardy Walle	6
Vorwort zur vierten Auflage von Hardy Walle	10
Vorwort von Nicolai Worm	12
Warum Abnehmen so wichtig ist!	16
Das Korpergewicht allein ist nicht aussagekraftig – von BMI und Co	17
Der Apfelyp lebt am gefahrlichsten	18
Wer falsch abspeckt, riskiert Nebenwirkungen!	19
Gesund abnehmen = Muskelmasse erhalten!	21
Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist möglich!	24
Der Jo-Jo-Effekt – ein lastiges Ubel	27
Muskeln – die Kalorienfresser	28
Nur wer satt wird, nimmt ab!	29
Meiden Sie Hungermacher!	31
Nahrungsmittel, die per se schlank machen	33
Nicht auf die Waage stellen – Umfang messen	34
Eiweiß lässt die Pfunde purzeln!	36
Woran erkenne ich ein hochwertiges Eiweißnahrstoffkonzentrat	41
Es gibt so viele Diäten. Warum also fasten?	42
Revival des proteinmodifizierten Fastens	46
Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft	48
Was macht ein gutes Eiweißpräparat aus?	50
Darauf sollten Sie beim Kauf achten	50
Die Vorteile von Molkeneiweiß	51
Die Vorteile des Mahlzeitenersatzkonzepts	53
Eine Familie speckt ab	56
112 Kilogramm insgesamt!	56
Ein von Ärzten entwickeltes Konzept, um gesund abzunehmen!	58
Das ideale Abnehmprogramm in der Praxis	59
Das Bodymed-Konzept	60
Abnehmen – die vier Phasen des idealen Konzepts zur Gewichtsreduktion	63
Erfolgsnachweise	66
Erfolgreich bei Typ-2-Diabetes-mellitus	66
LOGI – Garant für dauerhaftes Wohlfühlgewicht.	70
Nie wieder Heißhunger!	72
Zu viel Insulin macht dick und krank!	73
Apfel oder Birne? Insulin entscheidet!	74
Durchbrechen Sie den Teufelskreis!	76
LOGI ist für alle da!	77
Teufelskreis Kohlenhydratfalle	78
So unterscheiden sich die Blutzuckerkurven	79
Alles was zählt: die Nahrungsqualität	82
Ohne Fett schmeckt es nicht!	83
Nur große Portionen machen satt	83

Wasser – ein Schlankheitsgarant	85
Eiweiß macht satt	85
Glyx-Diat, Weight Watchers oder Montignac? Ein Diaten-Vergleich	86
Glyx-Diat	87
Montignac	87
Low Fat	88
Atkins-Diat	88
Weight Watchers	89
Trennkost	89
Was LOGI alles kann	90
LOGI – die ideale Dauerernährung	91
Einblick in die LOGI-Praxis	92
Ernährungsprotokoll und Gewichtsverlauf	94
Wissenswertes über Eiweiß.	96
Was ist Eiweiß überhaupt?	97
Das Wichtigste? Proteine!	97
Ein Mangel an Eiweiß kann tödlich sein!	99
Denaturierung muss sein	100
So bestimmen Sie Ihren Eiweißbedarf	100
Denken Sie um!	101
Eiweiß senkt den Cholesterinspiegel	101
Eiweiß senkt den Blutdruck	102
Eiweiß beugt Herzinfarkt vor	102
Eiweiß mindert das Risiko eines Hirninfarkts	103
Tausendsassa Eiweiß	103
Noch Fragen?	104
Schadigt Eiweiß nicht die Nieren?	104
Greift Eiweiß nicht die Leber an?	104
Begünstigt Eiweiß Osteoporose?	105
Lost Eiweiß Gicht aus?	105
Verursacht Eiweiß Rheuma?	106
Schlussbemerkung	106
Der Vitalstoff-Check. Eine mögliche Beratungsgrundlage	109
Das Geheimrezept: Muskeln, Eiweiß und Bewegung!	110
Eiweiß macht stark!	110
Timing mit Kopfchen	113
Auf die Klasse kommt es an	114
Eiweiß fordert die Regeneration	114
Was leisten Eiweißpaparate?	115
Dinner-Cancelling – was ist dran?	118
Effektiv und leicht leichter werden.	
Wenn Sie 3 bis 4 Kilogramm abnehmen wollen	122
Endlich erfolgreich – dauerhaft!	
Wenn Sie 5 bis 10 Kilogramm abnehmen wollen.	123
Ran an den Speck:	
Wenn Sie mehr als 10 Kilogramm abnehmen wollen.	124

Fette Ernährungssirrtümer.	126
Traditionelle Ernährungsempfehlungen – und wo bleibt der Erfolg?	128
Das eine Fett macht fit, das andere krank	129
Gesättigt oder ungesättigt – die alles entscheidende Frage	130
Kleine Fettkunde	132
Die wahren modernen Dickmacher.	134
Warum haben so viele Menschen so starke Gewichtsprobleme?	134
Fortschritt macht fett	135
Neue Berufe machen fett	136
Billignahrung macht fett	136
Getränke haben es in sich ¹	137
Was aber ist mit Alkohol?	138
Die elf wichtigsten Ernährungsregeln.	140
Formuladiät und LOGI-Ernährung.	
Warum passt beides so gut zusammen?	148
Die zwölf wichtigsten LOGI-Regeln	152
Und wer dem Heißhunger nun gar nicht widerstehen kann?	
Hier ein paar clevere Kohlenhydratalternativen	153
Sport ist Mord? Nur, wenn man es übertreibt!	154
Erstellen Sie sich einen Trainingsplan	155
Für Sport keine Zeit? Nur eine Ausrede!	157
Interview mit Prof. Dr. Heinz Liesen vom sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn	158
Jeder Schritt zählt! Auch bei 30 Kilo Übergewicht ...	160
Denken Sie an die Konsequenzen ¹	163
Welche Sportart ist die beste?	166
Auf die Plätze, fertig, abnehmen!	170
Abspecken – Schritt für Schritt zum Wunschgewicht	170
Legen Sie sofort los!	171
Anhang – Die wichtigsten Tipps kompakt.	176