

Inhalt

Vorwort von Dr. Peter Heilmeyer	8
15 Jahre LOGI	9
Zivilisation mit Folgen!	10
Es tut sich was! Aktuelle Entwicklungen auf offizieller Seite	12
LOGI – das Erfolgsrezept!	13
LOGI – die Zusammenhänge verstehen	17
Kohlenhydrate – Treibstoff mit Risiken und Nebenwirkungen	17
Fette: Schluss mit der Panikmache!	22
Eiweiß: Sattmacher und noch viel mehr ...	27
Mikronährstoffe: Klein, aber oho!	29
Die Vorteile von LOGI auf einen Blick	30
LOGI praktisch umgesetzt	31
Der Start mit LOGI	31
Die LOGI-Pyramide – das Herzstück der LOGI-Methode	32
LOGI im Detail	34
LOGI geht auch vegetarisch	43
LOGI – Prädikat: Familientauglich!	46
LOGIsch durch den Tag	47
LOGIsche Alternativen gesucht?	49
Quellen und Leseempfehlungen	50
Kapitelfußnoten	51
Rezepte	52