

# Inhalt

<b>Vorwort von Dr. Peter Heilmeyer</b>	8
<b>15 Jahre LOGI</b>	9
<b>Zivilisation mit Folgen!</b>	10
<b>Es tut sich was! Aktuelle Entwicklungen auf offizieller Seite</b>	12
<b>LOGI – das Erfolgsrezept!</b>	13
<b>LOGI – die Zusammenhänge verstehen</b>	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
<b>Die Vorteile von LOGI auf einen Blick</b>	30
<b>LOGI praktisch umgesetzt</b>	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
LOGI sch durch den Tag	47
LOGI sche Alternativen gesucht?	49
<b>Quellen und Leseempfehlungen</b>	50
<b>Kapitelfußnoten</b>	51
<b>Rezepte</b>	52