

Inhalt

| | | | |
|--------------------------------------|----|---|----|
| Vorwort <i>Thomas Wilhelmi</i> | 2 | Ernährungsfallen während des Tages | 50 |
| Lieber Leser! | 4 | Mit dem Auto unterwegs | 52 |
| Ein Mann – ein Bauch | 8 | Mit der Bahn unterwegs | 54 |
| Ein Mann – ein Bauch | 10 | Im Flugzeug unterwegs | 56 |
| Den Bauchumfang messen | 12 | In der Kantine | 58 |
| Die Heißhungerspirale | 14 | Am Salatbuffet | 60 |
| Die LOGI-Pyramide | 16 | Im Fast-Food-Restaurant | 62 |
| Essen und genießen | 18 | Der Pizzaservice | 64 |
| Die Pyramide in der Praxis | 30 | Mittagsmenü im Restaurant | 66 |
| Der Kohlenhydratcheck | 32 | Süße Nachspeisen | 68 |
| Kohlenhydratberechnung | 34 | Bunte Früchte | 70 |
| | | Duftender Kaffee | 72 |
| | | Süße Getränke | 74 |
| | | Fruchtschnitte & Co. | 76 |
| Ernährungsfallen am Vormittag | 36 | Süßigkeiten im XL-Format | 78 |
| Frühstück unter der Woche | 38 | | |
| Frühstück am Wochenende | 40 | | |
| Verführungen auf dem Weg | 42 | | |
| Frühstück unterwegs | 44 | | |
| Snacken im Büro | 46 | | |
| Meetings und Konferenzen | 48 | | |

| | | |
|---|--------------------------------|-----|
| Ernährungsfallen am Abend | Rezepte | 114 |
| Supermarktfallen im Visier | 80 Die beschichtete Bratpfanne | 116 |
| Im Supermarkt | 82 Das Küchenmesser | 118 |
| Der Fruchtjoghurt | 84 Der Küchenhobel | 120 |
| Das Abendbrot | 86 Frühstück | 122 |
| Die Konserven | 88 Suppen | 126 |
| Vor dem Fernseher | 90 Salate | 130 |
| Die Minibar | 92 Abendessen | 134 |
| | 94 Dips | 142 |
| | Candle-Light-Dinner | 144 |
| Ernährungsfallen in der Freizeit | Service | 146 |
| Der Grillabend | 96 Kalorienverbrauch | 148 |
| Im Biergarten | 98 Kohlenhydratmenge | 154 |
| Fußballfernsehabend | 100 Die nötige Ausstattung | 156 |
| Im Fußballstadion | 102 | |
| Nach dem Sport | 104 | |
| Spontaner Damenbesuch | 106 | |
| Candle-Light-Dinner | 108 | |
| Mit Kindern essen | 110 Bildnachweis | 158 |
| | 112 Impressum | 158 |
| | Register | 159 |