

Inhalt

Vorwort der Originalausgabe	4	<i>GI und GL verschiedener Nahrungsmittelgruppen</i>	33
Vorwort zur 12. Auflage	6	<i>Die glykämische Last</i>	34
Ernährungsrevolution	8	<i>Fünf am Tag</i>	38
Die Welt wird immer runder	9	<i>Vital durch Obst und Gemüse</i>	38
<i>Fehler im System</i>	10	<i>Lösliche Ballaststoffe</i>	39
<i>Der Ernährungs-GAU</i>	10	<i>Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt der beliebtesten Obstarten</i>	42
<i>Einfach besser essen – die LOGI-Methode</i>	11	<i>Vorsicht Fruchzucker!</i>	43
Erwünschte Nebenwirkungen	12		
Zurück zu den Wurzeln	14		
Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	14	Die Fitmacher – Eiweiß und Fett	45
Moderne Menschenmast	16	<i>Die Fitmacher – Eiweiß und Fett</i>	45
<i>Getreide macht sauer</i>	16	<i>Fit durch Eiweiß</i>	45
Getreidewahn	17	<i>Bessere Cholesterinwerte</i>	45
Artgerechte Ernährung – nicht nur für die Tiere?	18	<i>Gute Sättigung</i>	46
Das amerikanische Paradoxon	20	<i>Eiweiß stärkt die Knochen</i>	47
Die Kohlenhydratfalle	20	<i>LOGI liefert Basenüberschuss!</i>	47
<i>Schluss mit >light<</i>	20	<i>Ernährungsplan mit Säure-Basen-Bilanz</i>	48
Kohlenhydrate sind Treibstoff	21	<i>Gesunde Nieren</i>	49
<i>Es geht auch ohne Kohlenhydrate</i>	22	<i>Viel Eiweiß ist nicht toxisch</i>	49
Kohlenhydrate als Zeitbombe	23	<i>Kein Gichtrisiko</i>	50
Kohlenhydrate machen hungrig!	24	<i>Eiweißpräparate</i>	50
<i>Kohlenhydrate machen krank!</i>	24	<i>Fett kann die Blutfette verbessern</i>	51
Low-Carb – die bessere Art zu essen 27		<i>Richtiges Fett macht fit</i>	52
Low-Carb – die bessere Art zu essen ...	27	<i>Fleischfett ist gesund</i>	56
Der GI ist nur die halbe Wahrheit 30		<i>Richtige Trennkost</i>	57
Glykämischer Index (GI): Was er sagt und was er verschweigt	30		
Sind alle Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index Schlankmacher? 31		Glücklich & schlank mit der LOGI-Methode	58
		<i>Gesund und schlank mit der LOGI-Methode</i>	59
		<i>Die LOGI-Pyramide</i>	59
		<i>Alles Atkins, oder was?</i>	60
		<i>Also doch nach dem GLYX essen?</i>	61

Die 4 Grundprinzipien der LOGI-Methode	62	Sich regen bringt Segen	90
Mit LOGI fit und schlank	62	Sich regen bringt Segen	91
1. Prinzip: Massig essenzielle Nährstoffe	63	Bewegung schafft Lebensfreude	93
Nährstoffdichte	65	Bewegung verhindert Zunehmen	93
2. Prinzip: Viele Sattmacher	66	Welche körperliche Aktivität ist geeignet?	94
3. Prinzip: Wenig Hungermacher	67	Welche Intensität ist erforderlich?	94
4. Prinzip: Viele Energy-Booster	68	Wie häufig Sport?	95
LOGIsch besser leben	70	Aller Anfang ist schwer	95
Briefe an den Autor	70		
Dr. P. Heilmeyer	70	Praxistipps: LOGI im Alltag	96
Dr. med. J. Scholl	71	Die Umsetzung der LOGI-Methode	
Wolfgang M.	72	in die tägliche Praxis	96
Lorenz R.	72	LOGI für alle	96
Jeder kann abnehmen	74	LOGI-Rezepte sorgen	
Jeder kann abnehmen – zumindest kurzfristig	74	für Abwechslung	98
Das Gewicht wird verteidigt	75	Getränke	98
Erfolgreich abnehmen – Es klappt! ..	76	Frühstück	99
Auch fettarm floppt.....	76	Zwischenmahlzeiten	101
Schritt für Schritt – abnehmen ohne Gegenwehr	78	Mittagsmahlzeiten	102
1. Realistische Ziele setzen	78	Nachspeisen	102
2. Bei Hunger essen	80	Abendmahlzeiten	102
3. Energiedichte senken	82	Essen nach LOGI – auch unterwegs ..	103
4. Fettbewusst essen	84	Sündigen ist verzeihlich	103
5. Glykämische Last senken	84		
6. Eiweiß verdoppeln	85	Rezepte	174
7. Genießen lernen	86	Guten Start in den Tag!	106
8. Das Beste ist gerade gut genug	88	Lunchpakete und Büromahlzeiten ..	116
9. Mehr bewegen	89	Raffinierte Gerichte für vier	128
		Schnelle, leichte Abendmahlzeiten ..	154
		Rezeptregister	182
		Bibliografie	174