

Inhalt

Vorwort der Originalausgabe	4	<i>GI und GL verschiedener</i>	
Vorwort zur 12. Auflage	6	<i>Nahrungsmittelgruppen</i>	33
Ernährungsrevolution	8	Die glykämische Last	34
Die Welt wird immer runder	9	Fünf am Tag	38
<i>Fehler im System</i>	10	<i>Vital durch Obst und Gemüse</i>	38
<i>Der Ernährungs-GAU</i>	10	<i>Lösliche Ballaststoffe</i>	39
<i>Einfach besser essen –</i>		<i>Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt</i>	
<i>die LOGI-Methode</i>	11	<i>der beliebtesten Obstarten</i>	42
Erwünschte Nebenwirkungen	12	Vorsicht Fruchtzucker!	43
Zurück zu den Wurzeln	14	Die Fitmacher – Eiweiß und Fett	45
Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte		Die Fitmacher – Eiweiß und Fett	45
der Menschheit	14	<i>Fit durch Eiweiß</i>	45
Moderne Menschenmast	16	<i>Bessere Cholesterinwerte</i>	45
<i>Getreide macht sauer</i>	16	<i>Gute Sättigung</i>	46
Getreidewahn	17	<i>Eiweiß stärkt die Knochen</i>	47
Artgerechte Ernährung –		<i>LOGI liefert Basenüberschuss!</i>	47
nicht nur für die Tiere?	18	<i>Ernährungsplan</i>	
Das amerikanische Paradoxon	20	<i>mit Säure-Basen-Bilanz</i>	48
Die Kohlenhydratfalle	20	Gesunde Nieren	49
<i>Schluss mit »light«</i>	20	<i>Viel Eiweiß ist nicht toxisch</i>	49
Kohlenhydrate sind Treibstoff	21	Kein Gichtisiko	50
<i>Es geht auch ohne Kohlenhydrate</i>	22	<i>Eiweißpräparate</i>	50
Kohlenhydrate als Zeitbombe	23	<i>Fett kann die Blutfette</i>	
Kohlenhydrate machen hungrig!	24	<i>verbessern</i>	51
<i>Kohlenhydrate machen krank!</i>	24	Richtiges Fett macht fit	52
Low-Carb – die bessere Art zu essen 27		Fleischfett ist gesund	56
Low-Carb – die bessere Art zu essen ... 27		Richtige Trennkost	57
Der GI ist nur die halbe Wahrheit 30		Glücklich & schlank	
Glykämischer Index (GI): Was er sagt		mit der LOGI-Methode	58
und was er verschweigt	30	Gesund und schlank	
Sind alle Lebensmittel mit niedrigem		mit der LOGI-Methode	59
glykämischem Index Schlankmacher? 31		<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
Mit LOGI fit und schlank	62
1. Prinzip: Massig essenzielle	
Nährstoffe	63
Nährstoffdichte	65
2. Prinzip: Viele Sattmacher	66
3. Prinzip: Wenig Hungermacher	67
4. Prinzip: Viele Energy-Booster	68
LOGI-sch besser leben	70
Briefe an den Autor	70
Dr. P. Heilmeyer	70
Dr. med. J. Scholl	71
Wolfgang M.	72
Lorenz R.	72
Jeder kann abnehmen	74
Jeder kann abnehmen – zumindest	
kurzfristig	74
Das Gewicht wird verteidigt	75
Erfolgreich abnehmen – Es klappt! ..	76
Auch fettarm floppt.	76
Schritt für Schritt – abnehmen	
ohne Gegenwehr	78
1. Realistische Ziele setzen	78
2. Bei Hunger essen	80
3. Energiedichte senken	82
4. Fettbewusst essen	84
5. Glykämische Last senken	84
6. Eiweiß verdoppeln	85
7. Genießen lernen	86
8. Das Beste ist gerade gut genug	88
9. Mehr bewegen	89
Sich regen bringt Segen	90
Sich regen bringt Segen	91
Bewegung schafft Lebensfreude	93
<i>Bewegung verhindert Zunehmen</i>	93
<i>Welche körperliche Aktivität</i>	
<i>ist geeignet?</i>	94
<i>Welche Intensität ist erforderlich?</i>	94
<i>Wie häufig Sport?</i>	95
<i>Aller Anfang ist schwer</i>	95
Praxistipps: LOGI im Alltag	96
Die Umsetzung der LOGI-Methode	
in die tägliche Praxis	96
LOGI für alle	96
LOGI-Rezepte sorgen	
für Abwechslung	98
<i>Getränke</i>	98
<i>Frühstück</i>	99
<i>Zwischenmahlzeiten</i>	101
<i>Mittagsmahlzeiten</i>	102
<i>Nachspeisen</i>	102
<i>Abendmahlzeiten</i>	102
<i>Essen nach LOGI – auch unterwegs</i> ...	103
<i>Sündigen ist verzeihlich</i>	103
Rezepte	174
<i>Guten Start in den Tag!</i>	106
<i>Lunchpakete und Büromahlzeiten</i> ...	116
<i>Raffinierte Gerichte für vier</i>	128
<i>Schnelle, leichte Abendmahlzeiten</i> ..	154
Rezeptregister	182
Bibliografie	174