



Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche

Nicolai Worm

 **Download**

 **Online Lesen**

Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche Nicolai Worm

Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche

 [Download](#) Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richt ...pdf

 [Read Online](#) Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem ric ...pdf

Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche

Nicolai Worm

Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche Nicolai Worm

Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche

Downloaden und kostenlos lesen **Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche Nicolai Worm**

176 Seiten

Amazon.de

Es lebe die Revolution -- die Ernährungsrevolution nämlich, und gar appetitlich kommt sie daher in dem neuen Buch des Ernährungswissenschaftlers Dr. Nicolai Worm. Wer sich schon zeitlebens mit Speckpösterchen herumärgert, kann jetzt getrost aufatmen, denn *Die Logi-Methode* erlaubt nicht nur das Genießen, die Sünde ist hier durchaus verzeihlich. Denn nicht das Abnehmen steht im Vordergrund des innovativen Ratgebers, sondern die gesunde Ernährung. Die Pfunde purzeln dann ganz von allein. "Logi" steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel konstant niedrig hält und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt. Dabei lassen die Ernährungsempfehlungen des Autors Ernährungsberater und Krankenkassen erblassen, denn die vermeintlichen Schlankmacher Kohlenhydrate gelten hier sogar mit als Ursache aller Wohlstandskrankheiten und Überfettung. Nicolai Worm bietet eine wissenschaftlich fundierte Ernährungspyramide, die -- der Leser staunt -- Getreideprodukte und Kartoffeln auf die hinteren Plätze des Speiseplans verbannt. Seine Ernährungsregeln basieren auf vier Prinzipien: massig essenzielle Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente), viele Sattmacher (Eiweiß), wenig Hungermacher (Kohlenhydrate) und viele Energy-Booster (Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Koffein u. a.). An diese radikale Umkehr der modernen Essgewohnheiten muss man sich natürlich erst gewöhnen. Leichter machen einem das die vielen leckeren Rezepte, die sinnvollerweise je nach Situation auf ein, zwei oder vier Personen ausgerichtet sind. Worauf die *Logi-Methode* basiert, wie und warum sie funktioniert, erklärt der Autor anhand anschaulich aufbereiteter Hintergrundinformationen. Hier geht es z. B. um den glykämischen Index und die glykämische Last, um die Fittmacher Eiweiß und Fett, um den Unsinn der Light-Produkte und natürlich um Vitamine, Ballaststoffe und Kohlenhydrate sowie um die Urmutter der guten Figur, die Bewegung. Die vielen genussfreundlichen Signale, die das Buch über Inhalt und die farbenfrohe und plakative Aufmachung transportiert, macht Lust auf's Ausprobieren -- logisch! -- *Sandra-Kathrin Buck* Kurzbeschreibung

Keine neue Diät sondern eine Ernährungsrevolution! Abnehmen mit LOGI ist abwechslungsreich, macht Spaß und schmeckt! Schlechtes Gewissen und Kalorienzählerei gibt es hier nicht. Dr. Nicolai Worms LOGI-Methode ist ein ganzheitliches System, das nicht auf Radikaldiäten und kurzfristige Sensationserfolge baut. LOGI ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens. Denn LOGI ist der Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit: der so genannten Kohlenhydratfalle. Entgegen der immer noch vorherrschenden Diät-Empfehlung, ausgerechnet fettarm und kohlenhydratreich zu essen, wissen Ernährungswissenschaftler und Mediziner heute, wie es wirklich ist. Kohlenhydrate begünstigen Zivilisationskrankheiten, machen hungrig und dick. Die Ernährung nach der LOGI-Methode unterstützt den Stoffwechsel, statt gegen ihn zu arbeiten. Internationale Studien beweisen, dass LOGI durch den Verzicht auf übermäßige Kohlenhydratzufuhr den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung senkt und Stoffwechselentgleisungen wirkungsvoll vorbeugt. Damit stellt diese Ernährungsform nicht nur einen gesunden und nachhaltigen Weg dar, abzunehmen sondern ist nachgewiesenermaßen wirksame Syndrom-X-Prophylaxe und Diabetes-Prävention! Alles über die LOGI-Methode - von ihren wissenschaftlichen Hintergründen bis zu ihrer konkreten Anwendung im Alltag erfahren Sie in diesem Buch. Hunderte von Hinweisen, Tipps, Berichten, Rezepten und Empfehlungen zeigen, warum LOGI wirklich keine Diät, sondern eine echte Revolution darstellt. Eine, der man herzlich gerne folgen möchte. Für die LOGI-Methode gibt es ein klares Symbol: Die LOGI-Pyramide. Sie setzt die Inhalte der LOGI-Methode optisch um. Wer die klassische Ernährungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie hier althergebrachte Vorstellungen sprichwörtlich über den Haufen geworfen werden! Denn: kohlenhydratfreies bzw. -armes Gemüse und Obst stellen die Basis der LOGI-Pyramide dar. Ebenfalls eine große Rolle in der Ernährung nach LOGI spielen die Eiweißlieferanten Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier und Milchprodukte, sowie Nüsse und Hülsenfrüchte. Die meisten Getreideprodukte, vor allem Brot und Back-waren aus raffiniertem Mehl, aber auch Kartoffeln, Süßwaren und alle mit Zucker gesüßten Getränke sind dagegen an die Spitze der LOGI-Pyramide gestellt.

Davon sollte man so wenig wie möglich essen. Ungewohnt an der stoffwechselfreundlichen LOGI-Ernährung ist die Position von Vollkornprodukten, Basmati- und Natur-Reis sowie von Nudeln und Hartweizen-Teigwaren relativ weit oben in der Hierarchie der LOGI-Pyramide. Man muss sie zwar nicht ganz aus der Ernährung verbannen, aber doch nur in Maßen essen. Warum und wie und vieles mehr erfahren Sie in diesem Buch. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. oec. troph. Nicolai Worm, Jahrgang 1951, ist ein im gesamten deutschen Sprachraum bekannter Ernährungswissenschaftler. Nach seinem Studium der Oecotrophologie in München und seiner Promotion an der Universität in Gießen lag sein Forschungsschwerpunkt im Bereich Ernährung und Herzinfarkt. In der Fachwelt ist er u. a. durch seine kritische Position in der Cholesterindiskussion und durch seine Lehrtätigkeit im Bereich Sporternährung (Trainer-Akademie, Deutscher -Sportbund, Köln) bekannt geworden. Nicolai Worm hat zahlreiche Bücher, Broschüren und Fachartikel verfasst. Er ist einem breiten Publikum durch seine Radio- und -TV-Auftritte in privaten und öffentlichen -Sendern sowie durch seine ARD-Sendereihe "Ernährungswissenschaft für den Hausgebrauch" vertraut geworden. Der Autor ist u. a. Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Weinakademie in Mainz und vertritt Deutschland in der Expertengruppe Ernährung und Wein beim Internationalen Weinamt (OIV) in Paris. Zwischen 1997 und 2007 war er zudem Mitglied des fachübergreifenden Humanwissenschaftlichen Zentrums (HWZ) der Ludwig-Maximilian-Universität in München.

Download and Read Online *Glücklich und schlank : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche Nicolai Worm* #0RJ6OI2KWAN

Lesen Sie **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm für online ebook **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm Bücher online zu lesen. Online **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm ebook PDF herunterladen **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm Doc **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm Mobipocket **Glücklich und schlank** : mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche von Nicolai Worm EPub