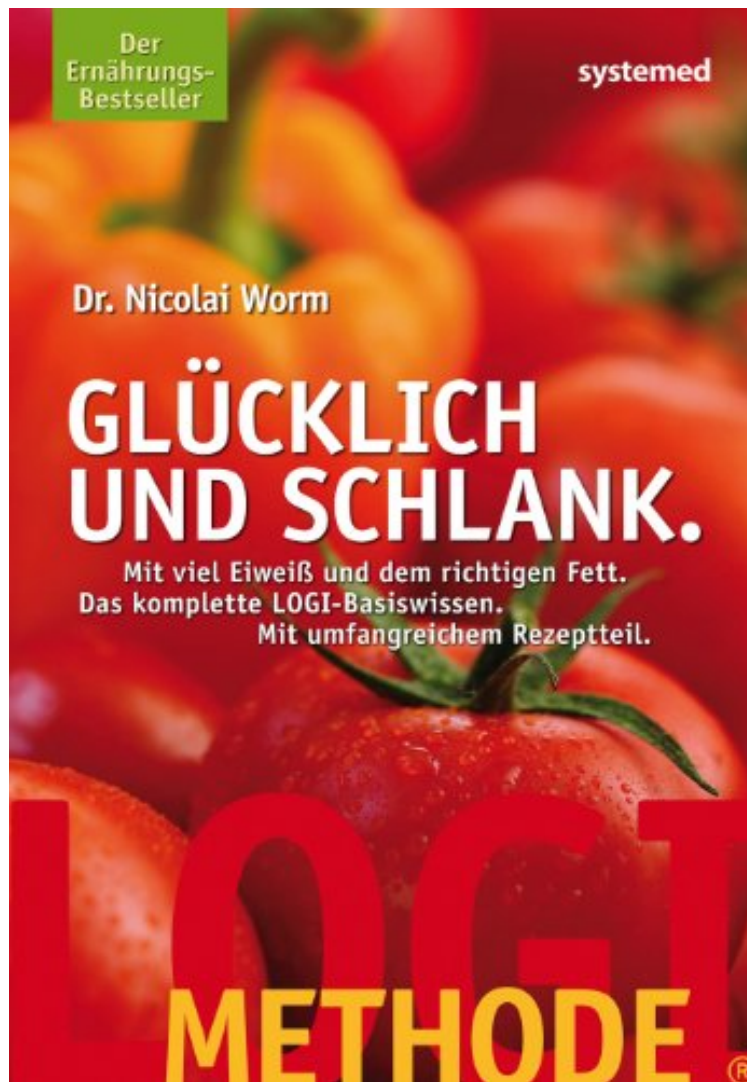


(Library ebook) Glücklich und schlank : mit viel Eiwei und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Kche

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

Von Nicolai Worm

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #74057 in BcherVerffentlicht am: 2009-10-01Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 9.21 x .67b x 6.50l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 47.Mb

Von Nicolai Worm : Glücklich und schlank : mit viel Eiwei und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Kche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glücklich und schlank : mit viel Eiwei und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Kche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine ernhrung die Spa macht und keinerlei groen Aufwand fordertVon Melanie MorgensternIn den ersten Seiten des

Buches denkt man erst einmal " Oh mein Gott" das ist viel zu kompliziert, im nach hinein jedoch lohnt es sich das Buch zu lesen , da es alles genau erklrt, wie der Krper aus was reagiert und wie man sich fhlt. Es stimmt .Ich selbst ernhre mich so und habe es geschafft mein Gewicht zu reduzieren und zu halten , auch ist mit dieser ernhrungsmethode der Vorteil nicht Wahsinnig teure shakes oder anders zu kaufen sondern das was man ganz normal im Supermarkt bekommt, man gewhnt sich ganz schnell an diese Lebensweise und es strt einen auch nicht wenig Nudeln Brot und Brtchen zu essen . Ich kann es nur empfehlen , den nach Logi kannst du alles essen es kommt nur darauf an wieviel du von was ist .0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch Von TabelingIch bin sehr zufrieden mit diesem Buch und werde mir sicher auch noch andere von diesem Verlag kaufen. Es ist sehr viel Fachwissen in dem Buch und es wird sehr gut erklrt und dargestellt und bringt es einfach auf den Punkt. Nun ernhre ich mich schon seit ca. 3 Wochen nach diesem Buch und mein Wohlbefinden hat sich deutlich verbessert und auch der Appetit ist nicht mehr so stark.Ich kann dieses Buch nur empfehlen.13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr lehrreich Von Sofia PoockIch habe mir das Buch auf Anraten meines Arztes gekauft, mit dem ich meine Ernhrung umgestellt habe. Es ist ein klar verstndliches Sachbuch, das die LOGI-Methode przise beschreibt und erklrt, warum sie gesnder ist, als manch andere Ernhrungsart. Auerdem enthlt das Buch Rezepte, die beim Umsetzen des Erklrten helfen. Sogar Rezepte fr Bro-Lunchpakete sind dabei. Das ist fr jemanden, der berufsttig ist echt klasse. Nur vier Sterne, weil ein bisschen weniger Theorie und mehr Praxis (Rezepte)wnschenwert gewesen wre.

ProduktbeschreibungGlclich und schlank : mit viel Eiwei und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Kche * 6. Auflage, 2007 * Seiten: sehr sauber, wie ungelesen, am Ende des Buches einige Seiten leicht geknickt von nass * Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlssiger Service

.deEs lebe die Revolution -- die Ernhrungsrevolution nmlich, und gar appetitlich kommt sie daher in dem neuen Buch des Ernhrungswissenschaftlers Dr. Nicolai Worm. Wer sich schon zeitlebens mit Speckplsterchen herumgert, kann jetzt getrost aufatmen, denn Die Logi-Methode erlaubt nicht nur das Genieen, die Snde ist hier durchaus verzeihlich. Denn nicht das Abnehmen steht im Vordergrund des innovativen Ratgebers, sondern die gesunde Ernhrung. Die Pfunde purzeln dann ganz von allein. "Logi" steht fr eine Ernhrungsweise, die den Blutzuckerspiegel konstant niedrig hlt und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt. Dabei lassen die Ernhrungsempfehlungen des Autors Ernhrungsberater und Krankenkassen erblassen, denn die vermeintlichen Schlankmacher Kohlenhydrate gelten hier sogar mit als Ursache aller Wohlstandskrankheiten und berfettung. Nicolai Worm bietet eine wissenschaftlich fundierte Ernhrungspyramide, die -- der Leser staunt -- Getreideprodukte und Kartoffeln auf die hinteren Pltze des Speiseplans verbannt. Seine Ernhrungsregeln basieren auf vier Prinzipien: massig essenzielle Nhrstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente), viele Sattmacher (Eiwei), wenig Hungermacher (Kohlenhydrate) und viele Energy-Booster (Omega-3-Fettsuren, Kalzium, Koffein u. a.). An diese radikale Umkehr der modernen Essgewohnheiten muss man sich natrlich erst gewhnen. 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, erklrt der Autor anhand anschaulich aufbereiteter Hintergrundinformationen. Hier geht es z. B. um den glykmischen Index und die glykmische Last, um die Fittmacher Eiwei und Fett, um den Unsinn der Light-Produkte und natrlich um Vitamine, Ballaststoffe und Kohlenhydrate sowie um die Urmutter der guten Figur, die Bewegung. Die vielen genussfreundlichen Signale, die das Buch ber Inhalt und die farbenfrohe und plakative Aufmachung transportiert, macht Lust auf's Ausprobieren -- logisch! --Sandra-Kathrin BuckKurzbeschreibungKeine neue Dit sondern eine Ernhrungsrevolution! Abnehmen mit LOGI ist abwechslungsreich, macht Spa und schmeckt! Schlechtes Gewissen und Kalorienzhlerei gibt es hier nicht. Dr. Nicolai Worms LOGI-Methode ist ein ganzheitliches System, das nicht auf Radikalditen und kurzfristige Sensationserfolge baut. LOGI ist ein groer Schritt in Richtung eines wesentlich gesnderen Lebens. Denn LOGI ist der Weg aus dem grten Ernhrungsdilemma unserer Zeit: der so genannten Kohlenhydratfalle. Entgegen der immer noch vorherrschenden Dit-Empfehlung, ausgerechnet fettarm und kohlenhydratreich zu essen, wissen Ernhrungswissenschaftler und Mediziner heute, wie es wirklich ist. Kohlenhydrate begnstigen Zivilisationskrankheiten, machen hungrig und dick. Die Ernhrung nach der LOGI-Methode untersttzt den Stoffwechsel, statt gegen ihn zu arbeiten. Internationale Studien beweisen, dass LOGI durch den Verzicht auf bermige Kohlenhydratzufuhr den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschttung senkt und Stoffwechselentgleisungen wirkungsvoll vorbeugt. Damit stellt diese Ernhrungsform nicht nur einen gesunden und nachhaltigen Weg dar, abzunehmen sondern ist nachgewiesenermaen wirksame Syndrom-X-Prophylaxe und Diabetes-Prvention! Alles ber die LOGI-Methode - von ihren wissenschaftlichen Hintergrnden 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 Dit, sondern eine echte Revolution darstellt. Eine, der man herzlich gerne folgen mchte. Fr die LOGI-Methode gibt es ein klares Symbol: Die LOGI-Pyramide. Sie setzt die Inhalte der LOGI-Methode optisch um. Wer die klassische Ernhrungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie hier althergebrachte Vorstellungen sprichwrtlich ber den Haufen geworfen werden! Denn: kohlenhydratfreies bzw. -armes Gemse und Obst stellen die Basis der LOGI-

Pyramide dar. Ebenfalls eine groe Rolle in der Ernhrung nach LOGI spielen die Eiweilieferanten Fisch, Geflgel, Fleisch, Eier und Milchprodukte, sowie Nsse und Hlsenfrchte. Die meisten Getreideprodukte, vor allem Brot und Back-waren aus raffiniertem Mehl, aber auch Kartoffeln, Swaren und alle mit Zucker gesten Getrnke sind dagegen an die Spitze der LOGI-Pyramide ge-stellt. Davon sollte man so wenig wie mglich essen. Ungewohnt an der stoffwechselfreundlichen LOGI-Ernhrung 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 Ernhrung verbannen, aber doch nur in Maen essen. Warum und wie und vieles mehr erfahren Sie in diesem Buch.ber den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. oec. troph. Nicolai Worm, Jahrgang 1951, ist ein im gesamten deutschen Sprachraum bekannter Ernhrungswissenschaftler. Nach seinem Studium der Oecotrophologie in Mnchen und seiner Promotion an der Universitt in Gieen lag sein Forschungsschwerpunkt im Bereich Ernhrung und Herzinfarkt. In der Fachwelt ist er u. a. durch seine kritische Position in der Cholesterindiskussion und durch seine Lehrttigkeit im Bereich Sporternhrung (Trainer-Akademie, Deutscher -Sportbund, Kln) bekannt geworden. Nicolai Worm hat zahlreiche Bcher, Broschren und Fachartikel verfasst. Er ist einem breiten Publikum durch seine Radio- und -TV-Auftritte in privaten und ffentlichen -Sendern sowie durch seine ARD-Sendereihe "Ernhrungswissenschaft fr den Haus-gebrauch" vertraut geworden. Der Autor ist u. a. Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Weinakademie in Mainz und vertritt Deutschland in der Expertengruppe Ernhrung und Wein beim Internationalen Weinamt (OIV) in Paris. Zwischen 1997 und 2007 war er zudem Mitglied des fachbergreifenden Humanwissenschaftlichen Zentrums (HWZ) der-Ludwig-Maximilian-Universitt in Mnchen.