
LOGI - Methode

Low Glycemic Index

1. Was ist LOGI ?

2. Warum LOGI ?

3. LOGI - Pyramide

4. Erfahrungsberichte



Was ist LOGI ?

- ↪ LOGI - Low Glycemic and Insulinemic Diet
- ↪ In erster Linie > nicht zum abnehmen
- ↪ Diät für einen niedrigeren Blutzucker- und Insulinwert
- ↪ Weniger Kohlenhydrate konsumieren
- ↪ Weniger Kohlenhydrate > Blutwert wird verbessert
- ↪ Abnehmen wird erleichtert

Was ist LOGI ?

Erklärung von 4 Begriffen

- ↪ Die glykämische Last
- ↪ Böse Kohlenhydratquellen - gute Kohlenhydratquellen
- ↪ Insulin = wichtigste Speicherhormon > fördert die Fetteinlagerung

Was ist LOGI ?

- ↪ Obst in hoher Menge
- ↪ Vollkornprodukte oder Pasta in geringen Mengen
- ↪ Keine Verbote
- ↪ Legt Wert auf optimierte Fettqualität

Warum LOGI ?

- ↪ Der einzige erfolgsversprechende Weg -> Kein Jo-Jo-Effekt
- ↪ Ernährungsumstellung
- ↪ Verhindert Stoffwechselstörung
- ↪ Perfektes Nahrungsvolumen
- ↪ Lange Satttheit
- ↪ Von Ärzten als wirksam bewertet

Die LOGI-Pyramide



LOGI - Ernährungspyramide

- ↪ Die Basis der Diät : Gemüse, Salate und Obst
- ↪ Zu jeder Mahlzeit > ein eiweißreiches Lebensmittel
 - ↪ Fisch und mageres Fleisch
 - ↪ Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse
- ↪ LOGI auch für Vegetarier möglich

LOGI - Ernährungspyramide

- ↪ Empfehlung: gesunde Fette
 - ↪ Oliven-, Raps-, und Walnussöl
- ↪ Die Kalorienzufuhr bei LOGI -> recht knapp
- ↪ Das Ziel -> eine geringe Energiedichte
- ↪ Vollkornprodukte, brauner Reis, Salzkartoffeln und Nudeln ->
nur in kleinen Mengen

Erfahrungsberichte

- ↪ Meine Lebensqualität hat sich insofern stark verbessert
- ↪ Täglich lähmende Müdigkeit ist verschwunden

- ↪ LOGI ist mir in Fleisch und Blut übergegangen
- ↪ LOGI hat mir ein ganz neues Lebensgefühl vermittelt

Erfahrungsberichte

- ↪ Meine Magenprobleme sind verschwunden
- ↪ Mein Blutdruck ist wieder auf Normalwerte gesunken
- ↪ Mit den richtigen Lebensmitteln schön satt essen
- ↪ Ich habe mich Körperlich gesünder, fitter und wohler in meiner Haut gefühlt