



# LOGI-Methode

# Schlank, ohne zu hungern

Schlemmen Sie sich zum Traumgewicht. Mit dieser neuen Ernährungsmethode verlieren Sie bis zu acht Pfund in vier Wochen – und bleiben dauerhaft schlank und gesund

**S**tellen Sie sich mal vor, Sie wollen abnehmen – und haben Spaß dabei. Mit der LOGI-Methode könnte es klappen. Das Beste: „Sie erfordert weder die Berechnung von Kalorien, noch von Nährstoffverhältnissen oder das Einhalten strenger Diätphasen mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln“, sagt ihr Erfinder Dr. Nicolai Worm. Die wichtigsten Aspekte:

**1.** Essen Sie Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (Glyx)! Der ist eine Maßzahl dafür, wie schnell Kohlenhydrate (stecken z. B. in Brot, Nudeln) im Körper in Zuckermoleküle aufgespalten werden. Empfehlenswert sind z. B. Äpfel, Blattsalate und Hülsenfrüchte.

**2.** Verzichten Sie auf Kohlenhydrate, sooft es geht! Chemisch gesehen sind Kohlenhydrate Zuckerketten. Um sie in die Zellen einzubauen, produziert der Körper das „Dickmacher-Hormon“ Insulin. Das blockiert die Fettverbrennung – und löst Heißhungerattacken aus. Tabu sind z. B. Bratkartoffeln, Chips und Cornflakes.

**3.** Lassen Sie nur hochwertige Fette auf Ihren Speiseplan! Hier liegt der Schwerpunkt auf

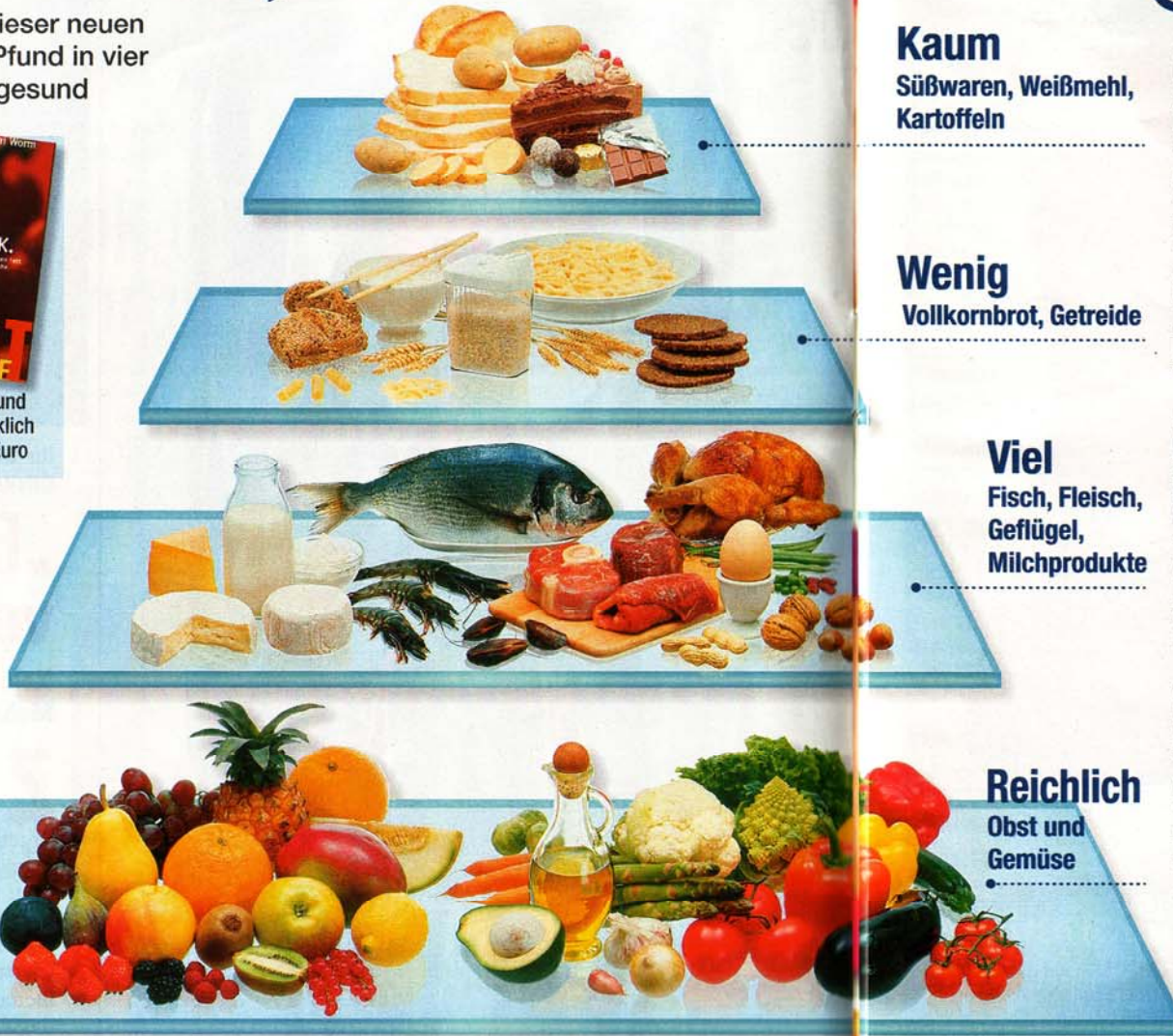


▲ **DIÄTPAPST** Dr. Nicolai Worm und sein Buch: „LOGI METHODE. Glücklich und schlank.“, Systemed, 19,90 Euro

einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. in Nüssen, Avocados, Oliven- und Rapsöl). Ebenfalls gut: Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Lachs, Thunfisch, Tofu, Mandeln, Walnüssen).

**4.** Setzen Sie auf mageres Eiweiß! Das gibt viel Energie, baut gleichzeitig Fett ab und Muskeln auf. Gute Quellen sind z. B. Dickmilch, Magerquark und Geflügel.

**5.** Hungern verboten! Das Beste zuletzt: Essen Sie sich satt. Denn hungern aktiviert unser altes Überlebensprogramm aus der Steinzeit. Das sagt: Hilfe! Notzeit! Fett bunkern!



**Kaum Süßwaren, Weißmehl, Kartoffeln**

**Wenig Vollkornbrot, Getreide**

**Viel Fisch, Fleisch, Geflügel, Milchprodukte**

**Reichlich Obst und Gemüse**

Der Erfolg der LOGI-Methode ist auch wissenschaftlich bewiesen. „In dutzenden von Studien hat sich diese Ernährungsweise als wirksam herausgestellt. So setzt die renommierte US-Universitätsklinik Harvard LOGI mit überwältigendem Erfolg ein“, sagt Dr. Worm. Positive Folgen für die Gesundheit: „Die Gefahr an Diabetes, Herz- oder Hirninfarkt zu erkranken, sinkt. Dazu verringert sich das Krebsrisiko“, so der Experte.

Und so könnte ein typischer LOGI-Tag aussehen:

**Morgens:** Rührei aus 2 Eiern, 200 g Mozzarella, 1 Tomate.

**Zwischendurch:** 1 Apfel.

**Mittags:** Champignonsalat – 400 g gebratene Champignons und 1 Zucchini, 1 gedünstete Knoblauchzehe, gewürfeltes Eiweiß von einem hart gekochten Ei. Marinade: 1 EL Balsamico, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Walnussöl, 1 TL Schnittlauch, Salz und Pfeffer.

**Zwischendurch:** 200 g Hüttenkäse mit 1 EL körnigem Senf und frischen Kräutern verrühren.

**Abends:** 1 Rindersteak (200 g). Dazu 1 Zwiebel und 1/2 Knoblauchzehe hacken, mit 1 roten Paprika, 1/2 Aubergine, 1/2 Zucchini und 1 TL Thymian dünsten. Mit 1 EL Weißwein ablöschen. Salz und Pfeffer.

Bleibt nur zu sagen: Guten Appetit!