



LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last

Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer

LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer

 [Download LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln b ...pdf](#)

 [Online lesen LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Schlank und gesund durch weniger Kohlenhydrate

4 Sterne von 62 Lesern. Bitte beachten Sie auch die Rezensionen der bisherigen Auflagen »LOGI-Guide« (ISBN 978-3-927372-28-3), die hier nun verbessert und aktualisiert angeboten wird.

Wenn Sie nach der erfolgreichen LOGI-Methode leben wollen, zeigt der LOGI-Guide mit mehr als 40 Tabellen für weit mehr als 500 Lebensmittel die wichtigsten Vorgaben auf. Natürlich liegt der Schwerpunkt auf dem Hungermacher Kohlenhydrate, dem glykämischen Index und der glykämischen Last. Ebenso wurden Hinweise zur Zufuhr von Zucker, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe eingebracht. Und obwohl Sie bei der revolutionären LOGI-Methode keine Kalorien zählen müssen, um Fettdepots zu reduzieren und Stoffwechselstörungen zu beheben, finden Sie in dieser Neuauflage zur Orientierung neuerdings sogar die Werte für die jeweilige Energiedichte. Natürlich alles pro 100 Gramm und pro Portion. Erkennen Sie auf einen Blick, worauf es in Ihrem Speiseplan ankommt und leben Sie gesund und schlank mit der LOGI-Methode! Überarbeitete Neuauflage - Jetzt noch mehr Lebensmittel - Viele aktualisierte Werte - Ab sofort mit Kalorienangaben Über den Autor und weitere Mitwirkende

Franca Mangiameli studierte Oecotrophologie an der Justus-Liebig-Universität in Gießen und ist 2001 als Nachwuchswissenschaftlerin ausgezeichnet worden: sie erhielt für ihre Diplomarbeit den Oecotrophica-Preis. Heute leitet sie ein Studio für Ernährungsberatung (Dr. Ambrosius) in Gießen und hat viele positive Praxiserfahrungen mit der LOGI-Methode machen können. Sie hat bei BigDiet und dem Diät-Duell auf RTL als Ernährungsberaterin mitgewirkt, an diversen Beiträgen für FitforFun-TV auf VOX mitgearbeitet und war als Ernährungsexpertin bei Planetopia auf Sat1 zu sehen. 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. Andra Knauer ist Oecotrophologin B. Sc. und arbeitet im Studio für Ernährungsberatung (Dr. Ambrosius) in Bad Vilbel als Ernährungsberaterin. In Einzel- und Gruppenkursen coacht sie vor allem Menschen mit Übergewicht. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Die 14 LOGI-Regeln:

1. Essen Sie mindestens fünf Portionen - Gemüse (3 x) und Obst (2 x) am Tag.
2. Bevorzugen Sie mageres Fleisch und Fleischwaren.
3. Verzehren Sie regelmäßig fetten Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Sardine.
4. Verwenden Sie hochwertige Fette: Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl und als Streichfett Butter.

5. Bevorzugen Sie bei Milch und Milchprodukten die Vollfettstufen.
6. Essen Sie möglichst selten bzw. nur kleine Portionen stärke- und zuckerreicher Lebensmittel.
7. Wenn Sie naschen wollen, am besten zu oder nach einer Hauptmahlzeit.
8. Verzehren Sie zu jeder Mahlzeit ein eiweißreiches Lebensmittel.
9. Vermeiden Sie die Kombination zucker- und fettreicher Lebensmittel.
10. Verzehren Sie vor allem Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last.
11. Ideal ist eine tägliche glykämische Last von maximal 100.
12. Trinken Sie ausreichend.
13. Bewegen Sie sich viel und gerne.
14. Schlafen Sie ausreichend (7-8 Stunden).

Download and Read Online LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer #A6LZXO8Q75H

Lesen Sie LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer für online ebook
LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer 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
LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer Bücher online zu lesen.
Online LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer ebook PDF herunterladen
LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer Doc
LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer Mobipocket
LOGI-Guide: Tabellen mit über 500 Lebensmitteln bewertet nach ihrem Glykämischen Index und ihrer Glykämischen Last von Franca Mangiameli, Nicolai Worm, Andra Knauer EPub