

Rezensionen von Buchtips.net

Franca Mangiameli: LOGI durch den Tag

Buchinfos

Verlag: [Systemed Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-927372-79-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 23,73 Euro (Stand: 06. Mai 2025)

Möchten Sie vernünftig abnehmen? Mit LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet = ein Low-Carb-Konzept) ist es möglich! Franca Mangiameli präsentiert mit ihrem Werk "LOGI durch den Tag" ein praxisorientiertes Konzept - so können LeserInnen mit den Schlankheitstagen sofort beginnen und die vielen Ideen für schlanke LOGI-Tage unter 1.600 Kalorien ausprobieren. Zur Verfügung stehen 50 Frühstücks-, 50 Mittagessen- und 50 Abendessenrezepte, diese können mit Hilfe der praktischen Rezeptflipchart zu unzähligen LOGI-Schlankheitstagen kombiniert werden. Aus den Rezeptkarten können nach Lust und Laune immer wieder neue Menükombinationen zusammengestellt werden.

Ganz einfach, ganz LOGI - ohne zu hungern und mit viel Spaß an der Sache! Ein genialer Ansatz, der täglich auf's Neue funktioniert, denn die vorgestellte LOGI-Methode lässt den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung nur in geringem Maße ansteigen. Dadurch werden die Blutfettwerte gesenkt, somit wird auch der Bildung von Fettdepots erfolgreich entgegengewirkt.

Ganz ohne Heißhunger Gewicht verlieren! Einfach und leicht im Alltag einsetzbar!

Empfehlenswert für alle, die ihr Gewicht ohne zu hungern reduzieren möchten. Zudem wird diese Methode auch für Prä-Diabetiker, Typ 1 und Typ 2 Diabetiker von der Ernährungsmedizin empfohlen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[17. Juni 2011]