

Rezensionen von Buchtips.net

Dr. Nicolai Worm: Die Schlafmangel Fett-Falle

Buchinfos

Verlag: [Systemed Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-927372-94-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 1,50 Euro (Stand: 11. November 2025)

Schlafmangel macht dick und krank - so der Autor, Dr. Nicolai Worm! In dem vorliegenden Buch "Die Schlafmangel Fett-Falle" konzentriert sich der Autor auf die möglichen Auswirkungen von Schlafmangel. Es kann zu Müdigkeit, herabgesetzter Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel sowie Hunger kommen. Mit der revolutionären LOGI-Methode kann jedoch der dramatischen Schlafmangel-Fett-Falle vorgebeugt werden. Dr. Nicolai Worm zeigt, warum und wie das funktioniert.

LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist ein Low-Carb-Konzept mit dem ganz einfach, ganz LOGI, ohne zu hungern und mit viel Spaß an der Sache das Gewicht reduziert werden kann! Ein genialer Ansatz, der täglich aufs 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. Das vorgestellte Buch "Die Schlafmangel Fett-Falle" bietet LeserInnen Unterstützung wieder einen gesunden Schlaf zu erreichen und ganz ohne Heißhunger Gewicht zu verlieren!

Empfehlenswert für alle, die nachhaltig abnehmen sowie gesund und fit bleiben möchten!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[06. Oktober 2011]