Rezensionen von Buchtips.net

Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Dr. Nicolai Worm: Eiweiss Guide

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Nachschlagewerk
ISBN-13:	978-3-942772-64-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	7,90 Euro (Stand: 21. August 2025)

Essen nach der LOGI-Methode bedeutet ohne Heißhunger Gewicht verlieren! Einfach und leicht im Alltag einsetzbar! Ganz einfach, ganz LOGI - ohne zu hungern und mit viel Spaß an der Sache! 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.

In dem vorgestellt Buch geht es v.a. um den Supernährstoff Eiweiß, denn alle zeitgemäßen, wissenschaftlich fundierten Ernährungskonzepte setzen auf den Powernährstoff Eiweiß als Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden, Trainings- und Abnehmerfolg. Der neue Eiweiß-Guide von Heike Lemberger, Franca Mangiameli und Nicolai Worm ist das kompakte und übersichtliche Nachschlagewerk für alle, die clever essen möchten. LeserInnen finden hier 500 Lebensmitteln bewerten nah ihrem Eiweiß- und Aminosäuregehalt sowie zusätzliche Tipps und Tagespläne für einen schnellen Einstieg. Das Buch wurde im praktischen Taschenformat herausgegeben und ist somit der perfekte Einkaufsführer für jeder Ernährungs- und Gesundheitsziel.

Mit diesem Guide haben Sie den perfekten Überblick, ein sehr empfehlenswerter Nachschlagewerk für alle, die wissen wollen, in welchen Nahrungsmitteln sich Eiweiß und Aminosäuren befinden.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[14. August 2014]