

Toll! 44 Pfund sind weg!

Gewicht rauf, Gewicht sinkt mit diesem ständigen die LOGI-Methode kennt,

„Endlich

Info: Die LOGI-Methode

Begründet wurde diese Methode von dem Ernährungsexperten Dr. Nicolai Worm und war ursprünglich für Menschen gedacht, die an Diabetes, Insulinresistenz oder anderen Herz-Kreislauf-Risiken leiden.

Die spezielle Ernährungsform zielte also darauf ab, die Gesundheit der Menschen zu verbessern. „Erst nach und nach zeigte sich, dass man damit auch sehr gut abnehmen kann!“, so Dr. Nicolai Worm im Gespräch mit Redakteurin Brigitte van Hattem.



Die Grundlage der Ernährung nach der LOGI-Methode bilden Gemüse und Salat. Davon kann man im Prinzip essen, so viel man möchte. Ergänzt werden die Mahlzeiten mit Fleisch, Fisch, Eiern, normal-fetten Milchprodukten, Käse, Nüssen, hochwertigen Fetten und Hülsenfrüchten. Erst dann kommen Reis, Nudeln und Vollkornbrot. Bei Zucker, Süßem und Kuchen sind nur gelegentlich kleine Portionen erlaubt.

Weitere Infos: www.logi-methode.de

Der Jojo-Effekt holte sie immer wieder ein. „Ich bin halt so“, sagte sich Regine Terler schließlich resigniert und wollte den Kampf mit der Waage aufgeben. Denn die Sachbearbeiterin aus Hamburg hatte schon alles Mögliche versucht, um ihr Gewicht dauerhaft in den Griff zu bekommen.

„Ich war bei den Weight Watchers, habe FdH gemacht, verschiedene Diäten ... Ich habe auch immer abgenommen, aber immer wieder zugelegt!“, erinnert sich Regine (57). „Dabei habe ich gar nicht besonders viel Schokolade und so gegessen, aber insgesamt aß ich sehr unkontrolliert. Abends gab es immer eine warme Hauptmahlzeit mit Nudeln, Reis und Soße.“ Sport trieb Regine nicht. Zum Schluss wog sie 84 Kilo bei einer Größe von 1,66 Meter.

Die Wende kam, als ihre Firma eine „Gesundheitsstraße“ organisierte. Auf dem Firmengelände gab es Informationsstände zu den Themen ‚gesundes Wasser‘, ‚Bluthochdruck‘, ‚Herzinfarkt‘, ‚Rauchen‘ und ‚gesunde Ernährung‘. An diesem Stand war eine Ernährungsberaterin, die über die LOGI-Methode berichtete. Mit diesen Informationen startete Regine in ein neues, schlankes Leben!

„Ich war sehr erstaunt, dass Lebensmittel wie Reis, Brot und Nudeln nur selten gegessen werden sollten! Das hörte ich dort zum ersten Mal!“ Tatsächlich bot die LOGI-Pyramide einige Überraschungen für Regine.

Es wurden als Basis-Lebensmittel Obst, Gemüse, Salate und Öle empfohlen, die mit Milch, Käse, Fisch, Eiern und Fleisch

nachher



runter, Gewicht rauf ... Regine Terler hatte Auf und Ab schon abgefunden. Doch seit sie hält sie ihr Gewicht problemlos:

rank und schlank!“

Ein Life-Report von Medizin-Fachjournalistin BRIGITTE VAN HATTEM

ergänzt werden. Reis, Müsli, Nudeln, Brot und Süßigkeiten sollte es nur selten geben. „Das fand ich spannend, und ich habe dann ein Einführungsseminar in die LOGI-Methode gebucht und mir das große LOGI-Kochbuch gekauft.“

Jetzt wusste Regine, was sie verändern musste: nämlich auf Kohlenhydrate weitgehend verzichten. Im Oktober 2008 startete sie mit der Ernährungsumstellung. „Am Anfang musste ich mich sehr disziplinieren. Aber heute vermisse ich Brot und Kuchen überhaupt nicht mehr.“

Noch immer isst Regine jeden Abend mit ihrem Mann zusammen ihre gemeinsame,

warme Mahlzeit. „Ich koche wie vorher auch, nur lasse ich die Beilagen für mich weg! Gestern gab es Sauerkraut mit Bratwürsten, aber ohne Kartoffeln, und heute gibt es eine chinesische Wok-Pfanne mit Gemüse und Hähnchenstreifen, aber ohne Reis!“

Und tagsüber isst Regine nur noch Obst und Jogurt. „Ich richte mir morgens schon eine große Schüssel und esse sie über den Tag verteilt. Damit fahre ich sehr gut!“

Gut 44 Pfund hat Regine auf diese Art und Weise verloren und hält ihr Gewicht problemlos. Mit 62 Kilo ist die Hamburgerin rank und schlank. Aber das Wichtigste: „Ich bin gut gelaunt und stecke voller Energie!“



Anzeige

SCHAUFENSTER

MOBILITÄT

Elektrodreirad Sevelo

wulfhorst
 33263 Gütersloh Pf. 3326
 Telf. 05241/98680

VITAL®
 Elektromobile
 Hersteller
 max. 15km/h - 95km/h
 Führerscheinfrei
 Bundesweiter Kundendienst
 Prospekt-Tel: 02351/953060
 Auch für den Golfplatz
 www.vital-mobil.de

ASTROLOGIE & LEBENSBERATUNG

Kartenlegen & Astrologie
 10 Gratismin. je Neukunde 030-201640393
 Anonym 09005-102942
 www.astroportal24.de
 Anruferkosten 0,14 - 1,99 €/Min a.d Festnetz
 Funknetz ggf. abweichend SPC

Lebensfragen, Schicksal
 Weltlage, Heilung, Zukunft
GOTTES Botschaften heute
 kostenlos erhältlich bei:
Andreas Naturforum
 Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn
 Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84
 www.andreas-naturforum.de

Für Ihre Anzeige im Schaufenster
 Rufen Sie uns an: Petra Mielke
 040 / 555 659 432

ZUKUNFTSPROGNOSEN
 sofort per Telefon: 0711-7655797
 Partnerschaft-Geschäftlich-Finanz
 Kartenlege-Kurse - auch Reike.

Folge dem Ruf Deines Herzens
 www.lichtgeschwister.de

DIVERSES

HOCHZEIT
 www.kostenlos-Horoskop.de

Geld verdienen als Dessousberaterin im Partyverkauf, www.under-over-fashion.de
 kostenlos anrufen: 0800 / 777 89 77

GESUNDHEIT

HAARAUSFALL
 lösen mit Ayurveda
 Tel. 0821/349 75 20 www.kaya-veda.de

500 FASTEN-WANDERUNGEN
 Auch mit Radeln/Früchten • Woche ab 300 €
 Tel/Fax 0631-474 72 • www.fastenzentrale.de

„Ich unterstütze **ÄRZTE OHNE GRENZEN**, weil sie dort weiterhelfen, wo das Medien-Interesse längst abgeklungen ist. Sie vergessen niemanden.“
 Mariele Millowitsch,
 Schauspielerin

ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft auch fernab der Schlagzeilen – seit über 30 Jahren, in rund 70 Ländern. **HELFEN SIE MIT!**

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

allgemeine Informationen über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**

Informationen über Spendenmöglichkeiten

Informationen für einen Projekteinsatz

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
 Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin
 www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97 0 97
 Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00



11104902

Anzeigenannahme:
OFFICE FOR MEDIA, Kleiner Kielort 6, 20144 Hamburg,
 ☎ 040 - 555 659 432, Fax - 450, petra.mielke@officeformedia.de,
 www.officeformedia.de/kleinanzeigen