

Low Carb - Ernährungsumstellung nach wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen

Die LOGI-Methode nach Dr. Worm

Abnehmen mit dauerhaftem Erfolg

Die Ernährungssituation in Deutschland zeigt erschreckende Erkenntnisse : 55% der Frauen und 65% der Männer sind übergewichtig, 3 Millionen übergewichtige Kinder, davon auch einige mit einem Diabetes Typ II, 6,5 Millionen Diabetiker und schätzungsweise 20-30 Millionen mit einem noch unbekanntem Prädiabetes und zunehmenden Gefäßerkrankungen.

Ursachen dieser Entwicklung sind falsche Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsempfehlungen, Diäten und daraus resultierender JoJo-Effekt, mangelnde Bewegung, Erziehung, genetische Veranlagung, Stoffwechselerkrankungen, z.T. ebenso wieder ernährungsbedingt und weitere Faktoren.

Die **LOGI-Methode** nach Dr. Worm stützt sich auf aktuelle wissenschaftliche Studien. Sie basiert ähnlich die unserer Vorfahren auf einer kohlenhydratarmen Kost mit viel guten Fetten und hochwertigem Eiweiß (30% Eiweiß, 40-50 % Fett, 20-30% Kohlenhydrate). LOGI hilft Zivilisationskrankheiten und Übergewicht zu vermeiden, arbeitet ohne bewusste Kalorieneinschränkung, ähnelt einer mediterranen Kost ohne stärkehaltige

Sättigungsbeilagen, es schmeckt, ist gesund und hilft dabei dauerhaft abzunehmen, da es sich nicht um eine kurzfristige Diät sondern um eine dauerhafte Ernährungsumstellung handelt.

Bisherige Ernährungsempfehlungen zur Vermeidung von Übergewicht und ernährungsbedingter Stoffwechselerkrankungen
50-55% Kohlenhydrate, 30% Fett und 10-15% Eiweiß.

Ergebnis: Trotz Ernährungsveränderung, zunehmender Fettreduktion und Lightprodukten ist eine Zunahme von Übergewicht und stoffwechselbedingten Erkrankungen zu verzeichnen.

Unsere Genetik hat sich aber seit 40.000 Jahren nicht verändert,
(120 000 Generationen als Jäger und Sammler (99,5 %) , 500 Generationen Ackerbau/Domestizierung (0,5 %)

10 Generationen nach industrieller Revolution, 1 Generation in der Computerwelt)

Die Ernährung unserer Vorfahren bestand aus Wurzeln, Beeren ,Gemüse, Nüssen, Kräuter, Fisch und Fleisch.

Übergewicht, Diabetes und Arteriosklerose existierten nicht!