

LOGI^{sch} gut abnehmen!

mit weniger Kohlenhydraten und mehr Eiweiß!

Wer kennt das nicht: Eine Diät jagt die nächste – doch von langfristigem Erfolg keine Spur. Geht das Gewicht nicht runter, wird einfach weniger gegessen. Doch „wer während einer Diät zu wenig isst, schadet sich doppelt“, so Frank Hellwig.

„Der Grundumsatz fährt auf Sparflamme, um die Kalorien möglichst gut auszunutzen. Zudem baut er Eiweiße aus den Muskeln ab, um diese zur Energiegewinnung heranzuziehen. Dabei bringen gerade Muskeln unser Körperfett zum Schmelzen.

Ein erfolgreiches Abnehmkonzept muss langfristig angelegt sein, die Muskeln schonen, genügend Nährstoffe liefern und es muss satt machen. „Nur wer beim Abnehmen keinen Hunger verspürt, ist in der Lage durchzuhalten“, erklärt Frank Hellwig

Frank Hellwig berät ihre/seine Patienten deshalb nach der LOGI-Methode. LOGI steht für „Low glycemc and insulinemic“ zu deutsch eine Ernährungskonzept zur Förderung niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel. Es handelt sich hierbei um eine kohlenhydratreduzierte Kostform, die reich an Sattmachern wie Eiweiße (Fisch, Fleisch, Milch etc.) sowie Ballaststoffen (Obst und Gemüse) ist und zudem ein hohes Nahrungsvolumen liefert. Hochwertige Fette gehören ebenfalls zur Basis dieser Ernährung.

Renommierte Fachzeitschriften und weltweit anerkannte Forschungseinrichtungen bestätigen, dass kohlenhydratreduzierte Diäten wie LOGI, größere Abnehmerfolge und bessere gesundheitliche Effekte erzielen als kalorienreduzierte, fettarme und gleichzeitig kohlenhydratreiche Diäten. Ein Umdenken von fettarmer Kohlenhydratmast hin zu einer eiweiß- und fettbetonten Ernährungsform zur Behandlung von Übergewicht scheint also dringend erforderlich.

Sie möchten LOGI näher kennenlernen?

LOGI^{sch} gut abnehmen und Ihr Ernährungswissen auf den neuesten Stand bringen, können Sie im 10-wöchigen LOGI-Gruppenkurs oder im Einzelcoaching.

Erfahren Sie mehr zum Kurs auf unseren kostenlosen LOGI-Infoabenden am Dienstag, 11.01.11, 11.30 Uhr und 19.00 Uhr sowie am 12.01.11 um 20.30 Uhr.

Anmeldung zum Infoabend am Check-In im HYGIA oder per E-Mail unter

Ernaehrung@hygia-fitness.de

Ihr zertifizierter LOGI[®]-Trainer und Ansprechpartner im HYGIA ist:

Frank Hellwig
Lehrer für Ernährung

Telefonische Hotline auch für Fragen zum Kurs und zu Einzelcoachings unter: **05306-9309317**