
Subject: Was haltet ihr vom LOGI-Ernährungsprinzip?

Posted by [mare](#) on Tue, 20 Feb 2007 11:46:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also was haltet ihr davon sich nach dem LOGI-Ernährungsprinzip zu ernähren? Inwiefern ist es auch für Menschen, die viel Sport treiben geeignet?

Die Frage stell ich NICHT in Bezug auf AGA, sondern allgemein!

Ich bitte ausdrücklich darum, dass sich nur Leute beteiligen, die sich mit dem Thema auseinander gesetzt haben!

Oder welche die Fragen haben, aber nicht Ahnungslose, die einfach nen Einzeiler los werden wollen.

danke!

Gruß

Subject: Re: Was haltet ihr vom LOGI-Ernährungsprinzip?

Posted by [mare](#) on Tue, 20 Feb 2007 21:31:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

noch keiner mit beschäftigt? ^^

das kann ich mir nich vorstellen, wo doch wir AGA geplagten heir diejenigen sind die am schnellsten auf ein "geusndheitszug" aufspringen...

gruß

Subject: Re: Was haltet ihr vom LOGI-Ernährungsprinzip?

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 21 Feb 2007 16:46:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das ist empfehlenswert sich nach solch einem Plan zu halten. DA lebst du ziemlich gesund damit. .

ist immer gut viel Obst und Gemüse zu essen, und sich relativ proteinreich zu ernähren. ist vielleicht nicht Allerdings kann man durchaus noch variieren, je nach dem wie gut man Fett verbrennt- bzw was für einen Stoffwechsel man hat. Das ist jedoch dann auch hauptsächlich für Sportler interessant- also eben mir wirklich viel Sport.

habe erst heute nen guten ARtikel dazu gelesen, den kannst du dir mal dazu anschauen:
<http://www.sportnahrung-engel.de/lexikon.php/keyword/20>

Du solltest dir dann nur deine Proteinquellen noch gut aussuchen. Also nicht unbedingt dir viel Schwein oder so reinziehen und allgemein lieber Fisch als Fleisch. Milch ist auch nicht so toll. Und auf keinen FALL, wenn man Milchzuckerunverträglichkeit hat. In so nem Fall kannst auch gerne Whey zu dir nehmen. DA nimmst dann das Wheyisolat. Gibts als Iso Cool von Ultimate Nutrition.
