

Gesund durch die Weihnachtszeit

Die Adventszeit ist gefüllt mit lauter Leckereien. Das unkontrollierte Essen nimmt überhand und der Verlierer ist die eigene Gesundheit. Im folgenden zeige ich dir, wie du deine Weihnachtszeit gesundheitsbewusst gestalten kannst ohne auf den Genuss und das Schlemmen zu verzichten.

1. Backe selber, statt Fertigprodukte zu kaufen. Du entscheidest welche Zutaten in deine Backwaren kommen.
2. Häufig kannst du bei Backrezepten 1/3 an Zucker sparen.
3. Finde einen für dich passenden Essensrhythmus, der Appetit und Heißhunger auf Leckereien zwischendurch verhindert. Einige bevorzugen 5 kleine Mahlzeiten, andere 3 große.
4. Gönn dir auf dem Weihnachtsmarkt 1-2 Dinge, aber übertreibe es nicht! Oftmals kann man auch wunderbar sein Essen mit jemanden teilen und kann demnach mehrere leckere Dinge genießen ohne es zu übertreiben.
5. Auf Weihnachtsfeiern oder zum Weihnachtsfest, könnte man schauen ob es einige gesündere Alternativen für die Beilagen gibt. Ansonsten gilt es sein Essen zu genießen und mit einer normalen Portion aus zu kommen. Man muss nicht immer über die strenge schlagen. Weniger ist manchmal mehr, Hauptsache du kamst in den leckeren Genuss der Speisen!
6. Sei realistisch! In den meisten Fällen macht es keinen Sinn während der Weihnachtszeit abzunehmen. Jedoch kannst du dir als Ziel setzen dein Gewicht zu halten. Verbiete dir jedoch nichts, sondern sehe das Ziel relativ locker. Denn alles was man sich verbietet schwirrt viel zu sehr im Kopf rum.
7. Konzentriere dich auf eine gesunde, ausgewogene und leckere Ernährung, dann ist auch jederzeit mal Platz für eine Leckerei in der Weihnachtszeit.
8. Bewegung und Entspannung nicht vergessen!
9. Weihnachtswünsche: "Gesunde Geschenke" - ob tolle Küchengeräte, Kochbücher, Ernährungsberatung oder Gutscheine für Sportliche Aktivitäten. Wünsche dir etwas, was dir hilft auch nach den Feiertagen am Ball zu bleiben und eine gesunde Balance für den Alltag zu finden.
10. Zu guter Letzt - Bleib gesund und genieße die gemütliche Weihnachtszeit!