



GESUND SCHLEMMEN AN WEIHNACHTEN 4 TIPPS GEGEN DEN WINTERSPECK

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

sind wir mal ehrlich, kein anderes Fest ist so kalorienreich wie die Weihnachtsfeiertage. Der zweite Advent ist angebrochen und die Weihnachtsmärkte haben ihre Tore geöffnet. Überall betört einem der Geruch von gebrannten Mandeln, Plätzchen, Glühwein und die ersten Weihnachtsfeiern stehen vor der Tür.

Damit der lästige Weihnachtsspeck nicht zuschlägt, haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengestellt:

- Vor dem großen Weihnachtsmahl hilft es Mahlzeiten zusammenzulegen. Statt Frühstück und Mittag gönnen Sie sich einfach einen Brunch. So spart man Kalorien.
- Dominosteine, Schokonikoläuse und Co. sind ein beliebtes Give-Away in der Weihnachtszeit. Bevor Sie in Versuchung kommen, verschenken Sie diese weiter. (Pro Tag sind 200 Kilokalorien an Süßigkeiten vertretbar. Dies entspricht beispielsweise 3 Dominosteinen.)
- Vernachlässigen Sie Obst und Gemüse nicht. Während Gemüse den Körper mit vielen wichtigen Ballaststoffen versorgt, sättigt Obst mit wenigen Kalorien. Sorgen Sie dafür, dass neben dem Weihnachtsbraten auch viel Gemüse als Beilage auf Ihrem Teller landet.
- Regen Sie Ihren Stoffwechsel an, entweder durch einen ausgiebigen Winterspaziergang oder probieren Sie neue Sportarten aus. Gerade im Winter eignet sich Langlauf, Skifahren oder Eislaufen um dem Winterspeck entgegenzuwirken.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein frohes Adventswochenende.

Ihr KADEL Team



IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Frau Vanessa Körner-Quintel freut sich über Ihre Rückmeldungen unter koerner-quintel@kadel.de oder 06201 - 944524.