

Auch an Weihnachten bewusst bleiben

Wenn Weihnachten naht und alle Zeichen gegen eine gesunde Ernährung sprechen, bleiben Sie trotzdem bewusst. Meine VITALITÄT erklärt Ihnen, wie Sie den weihnachtlichen Leckereien entkommen können.

23.12.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Greifen Sie zur gesunden Variante

Es gibt immer auch die „gesündere Variante“, für die Sie sich entscheiden können: Es gibt „fettfreie“ Weihnachtskekse (Baiser, Makronen, Anisplätzchen), den kalorienreduzierten Weihnachtspunsch (aus Fruchtsäften), den Weihnachtstruthahn oder Karpfen (ohne Haut), den Adventskalender mit Nüssen und Obst statt Schokolade.¶;

Wichtig ist immer, dass Sie sich darüber bewusst sind, was Sie sich mit einem Stück Stollen oder dem Weihnachtsbraten einverleiben.

An Weihnachten muss trotzdem nicht verzichtet werden.
Die Menge ist entscheidend!

Genießen soll dabei immer erlaubt sein. Sie können als Anhaltspunkt bei Ihrer Weihnachtsschlemmerei immer Ihre Kalorienbilanz nehmen: ein Stück Stollen hat ca. 400 kcal, die Sie durch eine Stunde joggen oder das Auslassen von 2 Käsebröten zum Abendessen ausgleichen können.

Sie haben also bei allen auf Sie einprasselnden Verführungen immer eine Alternative. Nur zusätzlich sollten Sie sich diesen Genüsse nicht zu oft hingeben. Sonst werden Sie das Ergebnis auf der Waage noch lange spüren.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1382>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen wunderbare Festtage!