

Unsere Ernährungstipps für Weihnachten

Beim Thema Weihnachten denken wir automatisch auch an leckeres Essen in rauen Mengen. Wir schlemmen oft ohne nachzudenken – denn es ist ja schließlich nur einmal im Jahr Weihnachten. Das böse Erwachen folgt dann im neuen Jahr, wenn die Waage deutlich mehr anzeigt als noch beim letzten Wiegen. Wie Sie diese überschüssigen Pfunde vermeiden können, erfahren Sie hier.

Bewegung und Entspannung nicht vergessen

Geschenke einkaufen, Weihnachtssessen organisieren und oft auch Stress am Arbeitsplatz machen die Vorweihnachtszeit meist alles andere als besinnlich. Dabei ist gerade Stress ein wichtiger Faktor im Kampf gegen die Gewichtszunahme. Unter Stress kann unser Körper nämlich schlechter Kalorien abbauen und auch der Insulinspiegel steigt, was wiederum die Fetteinlagerung im Gewebe begünstigt. Wer sich ausreichend Zeit für Entspannung nimmt, kann also zu einem gewissen Teil überschüssigen Pfunden entgegenwirken. Aber auch Bewegung ist ein wichtiger Faktor. Denn Sport verbrennt nicht nur viele Kalorien, sondern sorgt auch dafür, dass Stress abgebaut wird. Dazu reicht schon eine halbe Stunde spazieren gehen in mäßigem Tempo.

Gesunde Weihnachtsgeschenke

Wünschen Sie sich doch Weihnachtsgeschenke, die Sie bei Ihrem Vorhaben sich gesund zu ernähren unterstützen. Denn wer den neuesten Smoothie Mixer oder die beste Saftpresse besitzt, wird diese höchstwahrscheinlich auch voller Stolz nutzen. So können Sie nach Weihnachten zu neuer Bestform auflaufen, anstatt sich mit übermäßigen Pfunden herumschlagen zu müssen.

Neue Keksrezepte ausprobieren

Kekse gehören einfach zu Weihnachten. Doch die traditionellen Rezepte enthalten meistens sehr viele kalorienreiche Zutaten – man denke nur an Zucker, Schokolade und Butter. Dabei gibt es so viele gesunde, schmackhafte Weihnachtsbäckereien, welche beispielsweise aus getrockneten Früchten, Nüssen und winterlichen Gewürzen hergestellt werden. Einige Anregungen finden Sie [hier](#).

Realistisch bleiben

In der Weihnachtszeit abnehmen zu wollen, ist ein unrealistisches Unterfangen – viel zu groß ist die Versuchung sich doch etwas Ungesundes zu genehmigen. Realistischer klingt hingegen das Vorhaben, das eigene Gewicht zu halten und nicht zuzunehmen. Wichtig ist dabei, dass Sie sich nichts verbieten, denn dadurch wird das Verlangen danach umso größer. Fokussieren Sie sich lieber auf das Ziel, das Sie erreichen möchten – nämlich etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun.

Nicht hungrig auf Feiern gehen

Natürlich ist uns klar, dass Sie auf der Weihnachtsfeier nicht auf jegliche Köstlichkeiten verzichten möchten. Wenn man jedoch hungrig auf eine Feier geht, ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass man sich den Bauch mit ungesunden Leckereien vollschlägt. Haben Sie jedoch bereits den größten Hunger mit einem gesunden Snack, wie einem Smoothie oder einem Salat gestillt, fällt die eine oder

andere Sünde auf der Weihnachtsfeier wahrscheinlich kleiner aus.

Süßgetränke vermeiden

Gerade in der Vorweihnachtszeit gibt es viele Gründe zum Feiern. Dabei werden meist Getränke gereicht, welche unnötig viel Zucker enthalten. Wenn Sie nicht nur auf Wasser zurückgreifen wollen, empfehlen wir einen Schuss Fruchtsaft dazu.

Nicht zu sehr auf das Essen fixieren

Wer sich in der Weihnachtszeit nicht zu stark auf das Essen fokussiert, kann sich mehr den vielen anderen schönen Dinge widmen, die Weihnachten mit sich bringt. Denken Sie nur einmal an die wundervolle Dekoration, die romantischen Winterspaziergänge und das Kuscheln im wohlig warmen Heim.

Unser Fazit

Die Weihnachtszeit birgt so viel mehr als nur leckeres Essen. Wer ein paar einfache Tipps befolgt, muss sich im neuen Jahr nicht mit mühsamen Diäten herumschlagen und kann die stille Zeit trotzdem genießen.