Schlank und fit durch die Adventszeit

Finger weg!

Weihnachtliche Dickmacher

Von diesen Leckereien sollten Sie in der Weihnachtszeit Abstand halten

1 Gebrannte Mandeln (590 kcal / 100 g)

2 Spritzgebäck (514 kcal / 100 g)

3 Zimtsterne (500 kcal / 100 g)

Zu Weihnachten Kilos verschenken

In der Adventszeit lauern besonders viele Leckereien, die direkt auf den Hüften landen. Spätestens nach Neujahr erschreckt man meist bei dem Blick auf die Waage – dabei lässt sich das ganz einfach verhindern.

An Weihnachten ein paar Kilos zuzulegen, ist nicht sonderlich schwer. Doch beherzigt man einige Tipps, kann man viele Kalorienfallen meiden und fühlt sich auch im neuen Jahr wieder fit und gesund.

Die richtigen Leckereien

Plätzchen lauern während der Adventszeit überall und machen es sich schnell an den Hüften bequem. Natürlich muss man nicht gänzlich auf Süßes verzichten, doch ein stets griffbereiter Knabberteller kann zum Beispiel auch mit Mandarinen und Nüssen gefüllt werden. Diese passen ebenso zur besinnlichen Jahreszeit – und sind sogar noch richtig gesund. Auch verschiedene Teesorten mit Vanille-, Apfel- oder Zimtaroma können das Verlangen nach weihnachtlichem Genuss stillen und sorgen zusätzlich auch noch dafür, dass man ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt – denn darauf sollte nicht nur im Sommer geachtet werden, wenn der Durst öfter mal anklopft.

Viel Bewegung

An den Feiertagen haben die meisten Menschen frei und möchten sich ausgiebig entspannen. Außerdem lädt auch das winterlich-kalte Wetter in der Regel nicht gerade zu einer Unternehmung an der frischen Luft ein. Doch ein Spaziergang unter freiem Himmel ist genau das Richtige, um weihnachtliche Kalorienbomben zu entschärfen. Nach einer halben Stunde Bewegung fühlt man sich deutlich erholter und hat die ein oder andere Kalorie auch schon wieder verbrannt. Die Zeit zwischen den Jahren eignet sich außerdem prima für einen Großputz im Haus. Der dürfte nach dem familiären Weihnachtsabend sowieso fällig sein – und sorgt zusätzlich für Bewegung.

Versuchungen

Besonders schwierig ist es, offen herumstehenden Naschereien zu widerstehen. Deshalb sollte man Plätzchendosen, Schokolade und Co. immer in Schränke oder Kommoden einräumen, damit sie nicht allzeit griffbereit sind. Geschenkte Süßigkeiten kann man auch an Bekannte weitergeben – die Kollegen im Büro oder die Kinder des Freundeskreises freuen sich bestimmt!

Bauchgefühl beachten

Eines haben wir alle in unserer Kindheit gelernt: Der Teller wird leer gegessen. Doch genau diese Lektion hat dafür gesorgt, dass wir nicht mehr ausreichend auf unser Sättigungsgefühl hören und so lange essen, bis alles weg ist. Ein Trick ist deshalb, sich zunächst nur eine kleine Portion zu nehmen und so zu überprüfen, ob man nicht schon nach einem weniger gefüllten Teller gesättigt ist, oder der Körper tatsächlich nach einem Nachschlag verlangt.

Die Zauberformel lautet: „Langsam essen, bewusst genießen." Das Sättigungsgefühl setzt dann früher ein. Zudem sollte man beim Weihnachtsmenü bei den Gemüse- und Salatbeilagen zugreifen und bei der Gans lieber ein kleines, dafür besonders lecker aussehendes Stück wählen. So spart man leicht Kalorien ein – und übersteht auch das Ende der Adventszeit, ohne sich schlecht zu fühlen.

Fotos: Pixabay; Fotolia / Kalim / Syda Productions / DanielVincek / BillionPhotos.com; Freepik / Starline

Ohne Eier in der Küche

Gibt es beim Backen Alternativen für Eier in der Rezeptliste? Spätestens seit dem Fipronil-Skandal in diesem Jahr dürfte das den ein oder anderen Hobbybäcker sicherlich interessieren. Und ja: Es gibt sie, und sie sind sogar wesentlich gesünder!

✖ **Die Frucht einer halben reifen Banane entspricht einem Ei** und verleiht dem Kuchen dazu noch ein Aroma.

✖ **Auch Apfelmus kann als Ersatz herhalten.** 80 Gramm entsprechen ebenso einem Ei, wobei der Fruchtgeschmack während des Backvorgangs verloren geht.

✖ Wer nach einem guten Bindemittel sucht, beispielsweise für die Verarbeitung von Hackfleisch oder die Zubereitung von vegetarischen Burgern, kann **statt Eiern Tomatenmark verwenden.**

✖ **Für herzhafte wie süße Speisen eignet sich Tofu.** 60 Gramm werden hierfür zu einer cremigen Konsistenz umgerührt oder püriert.

Schlankmacher für den Alltag

Morgens, mittags, abends: Fett sparen

Mit diesen vier Tipps überstehen Sie Ihren Tag – und das ganz ohne zuzunehmen!

✖ Den ersten Fehler kann man bereits beim Frühstück vermeiden: **Wer statt Butter Frischkäse auf sein Brot schmiert, nimmt direkt weniger Fett zu sich.**

✖ **Beim Einkaufen sind große Packungen tabu!** Was nicht im Haus ist, überlebt jede Heißhungerattacke.

✖ Ob Fleisch, Kartoffeln oder Fisch: Vor dem Braten kann man überflüssiges Fett absaugen, indem man das entsprechende Stück kurz **in Küchenrolle einwickelt und damit abtupft.**

✖ Wenn's doch mal was Süßes sein soll: **Bio-Gummibärchen aus Fruchtsaft sind fettfrei und haben weniger Zucker.**