



FACTSHEET – DIE EAT-THIS|24 WEIHNACHTSTIPPS

Weit und breit Weihnachtsfeiern, Weihnachtsmärkte, Lebkuchen, Kekse und Glühwein. Die Weihnachtszeit stellt uns regelmäßig auf die Probe und viele unserer Kunden stellen sich die Frage wie man diese Zeit ohne zusätzlichen Kilos auf den Hüften überstehen kann. Wenn man gerade versucht Gewicht zu verlieren wird es noch viel schwieriger. **Unsere unkomplizierten Tipps werden Ihnen in speziellen Situationen helfen nicht über die Stränge zu schlagen!**

BESINNLICHE ERKENNTNIS

Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten!

Das ist wohl wahr. Die Verlockung zu "Sündigen" ist allerdings in der Adventszeit besonders groß. Wenn es besinnlich wird, es draußen dunkel und kalt ist, wir vor dem Fernseher sitzen und es

uns gemütlich machen, sind unsere Vorsätze auf einmal wie weggeblasen. Damit im Jänner jedoch nicht das böse Erwachen kommt haben wir einige Tipps für Sie, für die Sie uns immer Jänner bestimmt dankbar sein werden!

DER EAT-THIS|24 WEIHNACHTSMARKT TIPP

Wie soll ich mit den vielen süßen Verlockungen bei Weihnachtsmärkten umgehen?

Der Besuch beim Christkindlmarkt ist für viele Menschen ein Fixtermin in der Vorweihnachtszeit. Gerade, wenn der Duft von Lebkuchen, Waffeln, gerösteten Mandeln, Punsch, Bratwürsten etc. in der Luft liegt, ist die Versuchung groß und der Wille standhaft zu bleiben leider eher schwach.

Essen Sie noch zuhause ihr Abendessen! Dadurch können Sie am Christkindlmarkt den Versuchungen widerstehen. Denn wenn Sie schon hungrig hingehen, haben Sie bereits verloren. Alkohol macht hungrig. Spätestens nach dem zweiten Glühwein (der nebenbei gesagt eine beachtliche Menge Zucker enthält - bis zu 3 kg auf 10 Liter) wird Sie ansonsten der Heißhunger überfallen.

DER EAT-THIS|24 KEKS TIPP

Soll ich in der Adventszeit überhaupt selbst Weihnachtsbäckereien backen, oder ist die Versuchung dann zu groß?

Kekse backen gehört für viele Menschen unbedingt in die Adventszeit.

Verschieben Sie das backen auf kurz vor Weihnachten. Kekse die es nicht gibt, können nicht gegessen werden. Je früher man bäckt, desto größer ist die Gefahr des Probierens. Wie viele Kalorien die Kekse tatsächlich enthalten erfahren Sie im nächsten Factsheet "*Kleine süße Verführungen*".

DER EAT-THIS|24 WEIHNACHTSFEIER TIPP

Wie soll ich mit Weihnachtsfeiern und Einladungen umgehen?

In Gesellschaft ist es immer schwer sich zurück zu halten. Besonders bei Weihnachtsfeiern. Überlegen Sie noch bevor Sie sich dorthin begeben, was und wie viel sie von den eventuell dargebotenen Speisen essen möchten oder sollten. Sparen Sie Ihren Hunger nicht auf, indem Sie den ganzen Tag nichts essen. Versuchen Sie über den Tag verteilt genügend Kohlenhydrate zu

essen, damit Sie am Abend nicht Gefahr laufen alles sinnlos in sich rein zu stopfen. Im Falle dessen, dass Ihre Liebsten bei Ihnen zu Gast sind und gegen Ende süße Leckereien übrig bleiben, so geben Sie diese Ihren Gästen am besten gleich mit nachhause. So geraten Sie nicht in Versuchung übriggebliebene Kekse selbst zu vernaschen. Planen Sie Genussmomente bewusst ein.

DER EAT-THIS|24 BUFFET TIPP

Wie kann ich der Versuchung bei Buffets widerstehen?

Bei Weihnachtsfeiern kann es vorkommen, dass Sie vor einem riesigen Buffet voll mit Köstlichkeiten stehen. Verschiedenste Vorspeisen, Hauptspeisen, Salate und viele, viele köstliche Desserts.

Versuchen Sie als letzter in der Reihe zu sein!

Sind sie eher am Schluss an der Reihe, sehen alle Speisen nicht mehr so lecker und appetitlich aus wie zu Beginn. Wenn Sie als erster am Buffet sind, haben Sie wahrscheinlich auch als erster Ihren Teller aufgegessen und kommen möglicherweise in die Versuchung ein weiteres Mal zum Buffet zu gehen. Natürlich kann es dann auch vorkommen, dass die guten Desserts (die meistens sehr kalorienreich sind) schon aufgegessen sind und Sie so erst gar nicht in diese Falle laufen können.