



Foto: 2017 Antonina Vlasova / Shutterstock

Gesund durch die Festtage

Naschen und Weihnachten gehören zusammen. Daran gibts nichts zu rütteln. Doch wer grundsätzlich lieber einen gesunden Lebensstil führen möchte, um erst gar keine überflüssigen Pfunde zuzulegen, für den hat Maren Bucec, Initiatorin von 99-mal-gesund, einige Tipps zusammengestellt. Ziel ist dabei, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, und die Menge der Kohlenhydrate im Blick zu behalten. Das Geheimnis, um ohne Verzicht die Feiertage zu genießen, ist schlemmen mit Augenmaß.

Süßes zu den Mahlzeiten genießen. Das hält den Blutzucker stabil und verhindert Heißhunger auf den nächsten süßen Snack.

Zucker sind Kohlenhydrate, genauso wie Brot, Nudeln und Reis. Achten Sie auf eine ausgewogene Menge dieser Energiequelle. Mögen Sie gerade mehr Süßes, dann seien Sie gern bei den „Sättigungsbeilagen“ und beim Brot etwas sparsamer und erhöhen den Anteil an Grünem auf Ihrem Teller.

Eiweiß macht satt. Gemüse und Hülsenfrüchte auch! Starten Sie Ihr Festmahl mit diesen Komponenten, beispielsweise mit einem kleinen Salat oder einer Gemüsesuppe vorab, jeweils mit etwas Eiweiß kombiniert. Genießen Sie die energiereichen Leckereien, wie den Braten mit den Klößen, danach. So können Sie schlemmen und auf Ihre Gesundheit

achten, denn Sie sind lange satt und Ihr Blutzucker bleibt entspannt.

Machen Sie Pausen. Gönnen Sie Ihrem Körper auch mal einen längeren Abstand zwischen den Mahlzeiten. 3 bis 5 Stunden wären optimal – ohne Snacks und Naschereien. Dabei kommt ihr Insulinspiegel zur Ruhe und Sie entkommen dem Heißhunger.

Eiweißhaltige Lebensmittel

pflanzliches Eiweiß:

Nüsse, Kerne, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Tofu

tierisches Eiweiß:

mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte

Entspannte Gelegenheiten

Faule Feiertage?

Ja, klar! Nutzen Sie die faule Seite an Ihnen, und lassen Sie gern mal eine Mahlzeit aus, wenn Sie sowieso keinen Hunger haben. Hören Sie dabei einfach auf Ihren Körper. Wasser, ungesüßte Tees oder schwarzer Kaffee sind in diesen Pausen o.k. So gelangt Ihr Körper eher in die Fettverbrennung und der Blutzucker bleibt niedrig.

Lust auf gute Gespräche? Dann schnappen Sie sich Ihre Lieblingsmenschen und drehen Sie eine Runde. Der traditionelle Weihnachtsspaziergang darf ruhig zur täglichen Routine werden, am be-



Foto: Ruth Black

sten nach dem Essen. Denn so kann der Körper die gerade aufgenommene Energie gleich wieder verbrennen.

Ihre Entscheidung! Erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch selbst an faulen Feiertagen. Ein paar Liegestütze, ein Planck zwischendurch oder eine Laufeinheit sind ein guter Ausgleich zum ausgiebigen Schlemmen.

Vorsicht vor süßen Getränken und Alkohol mit hohem Zuckeranteil

Die Energiedichte in Getränken wird oft unterschätzt. Behalten Sie diese daher im Auge und genießen Sie bewusst. Gerade Softdrinks, Eistee und Fruchtsäfte sind wahre Kalorienbomben. (Auch Light-Getränke strapazieren Ihren Körper enorm, da die Zusatzstoffe und die vorgetäuschte Süße den Blutzucker beeinflussen und den Darm schädigen können.)

Alkoholische Getränke enthalten meist viel Zucker und der Alkohol an sich bremst die Fettverbrennung. Die Fructose im Zucker hemmt wiederum den Abbau des Alkohols im Blut. Daher bevorzugen Sie besser zuckerarmen Alkohol, wie zum Beispiel Rotwein, statt Weiß- oder Glühwein, weniger Cocktails und andere Mischgetränke. Klare Spirituosen enthalten meist weniger Zucker, sind dafür aber hochprozentiger. Weniger ist das neue Mehr – das gilt auch hier.

Geschenketipp

Beschenken Sie sich doch mal selbst mit **Gesundheit, Motivation und Regeneration**, und entdecken Sie die kalte Dusche für sich!

Damit schenken Sie sich eine neue Gewohnheit, die Sie jederzeit starten können – warum also nicht an den Feiertagen?! Beginnen Sie schrittweise, vielleicht zu Beginn nur mit den Händen und den Armen, und gewöhnen Sie sich einfach in kleinen Schritten an die kalten Temperaturen. Duschen Sie, wie gewohnt zuerst warm, und drehen Sie zum Schluss kalt auf, wobei Wechselduschen besonders intensiv ist, wenn es Ihre Zeit erlaubt. Genießen Sie den Prozess! (Sollten Sie unter Herz-Kreislauferkrankungen leiden, so besprechen Sie sich vorher bitte mit Ihrem Arzt.)

Was bringt Ihnen das?

- ein trainiertes Immunsystem
- eine verbesserte Durchblutung
- eine aktivierte Fettverbrennung
- fokussierte und klare Gedanken
- eine gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Sieg über den inneren Schweinehund

von Maren Bucec ■

www.99-mal-gesund.de



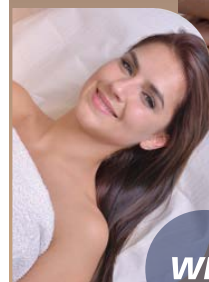
PHYSIO
THERAPIE



ÄSTHETIK



CHIRO
PRAKTIK



WELLNESS

body-health-center.de