

Aktivtage statt Hangeltage

- Plätzchen und Stollen verlocken jetzt wieder beim gemütlichen Kaffeekränzchen. Greifen Sie lieber zu Nüssen, Feigen und Rosinen. Sie haben zwar auch nicht wenig an Energie zu bieten, sind aber aufgrund des geringen Zuckeranteils viel gesünder.
- Wenn es zum Fest schon unbedingt eine Gans sein muss: Schneiden Sie vorher die fetten Stellen, soweit es geht, heraus und füllen Sie das Tier doch zur Abwechslung mal mit Äpfeln statt mit fettem Hackfleisch. Das schmeckt super gut und hat eine „eingebaute Kalorienbremse“.
- Essen Sie als Vorspeise immer einen frischen Salat. Durch die Essigsäuren wird der Magen angeregt, und das hilft, die nachkommenden Speisen besser zu verdauen. Außerdem hat man weniger Hunger und ein geringeres Bedürfnis, sich viel Fettes einzuverleiben.
- Trinken Sie morgens nüchtern ein Glas Wasser mit zwei Teelöffeln Apfelessig und einem Teelöffel Honig. Die Apfelsäuresubstanzen reinigen das Blut und helfen, das Überangebot an Cholesterin abzubauen.
- Essen Sie einmal pro Woche Sauerkraut. Es enthält Vitamin C und Acetylcholin und ist somit eine Allzweckwaffe gegen Grippe und depressive Stimmungstiefs. Ein besonderer Tipp: Es schmeckt nicht nur gekocht mit Kümmel und Wacholderbeeren, sondern auch roh als Salat, zum Beispiel mit Ananasstücken.
- Trinken Sie nicht zuviel Alkohol. Der „Wirkstoff“ belastet nicht nur die Leber, sondern beschert Ihnen auch viele versteckte Kalorien. Ein Beispiel: statt zwei Weizenbier können Sie sich ebenso gut eine Nudelmahlzeit gönnen. Die Energiemenge ist etwa gleich.

Die Tage „zwischen den Jahren“ verbringen wir vorwiegend im Sitzen oder Liegen. Versuchen Sie, zumindest jeden zweiten Tag einen Aktiv-Tag einzubauen.

Sie werden sehen: an die Aktivtage werden Sie sich länger erinnern als an die „Hangeltage“, an denen Sie die Zeit mit dem Warten von Mahlzeit zu Mahlzeit verbringen.