

Intelligent schlemmen zu Weihnachten!

Alle Jahre wieder der bekannte Weihnachtsstress. Viel Essen, viel sitzen und viel essen.

Machen Sie es dieses Jahr einmal anders. Schlemmen Sie intelligent und ohne Stress.

Der erste Stress beginnt beim Einkauf.

Gehen Sie dieses Jahr nicht einen Tag vor Heiligabend einkaufen. Machen Sie sich eine Liste. Sie werden merken, dass dort viele Dinge drauf stehen, die Sie locker schon einige Tage vor dem Fest besorgen können.

Und wenn Sie dann doch in der unvermeidlichen Schlange stehen, weil Sie z.B. die Schlagsahne vergessen haben, dann summen Sie. Summen Sie ein Weihnachtslied oder Ihren Lieblingssong. Warum? Summen löst Spannungen und lenkt von der langweiligen Situation ab.

Wie wäre es mal mit einem schnellen Weihnachtsmenü?

Dank vieler Kochbücher ist ein leckeres und schnelles Menü schnell gefunden. Eine Entenbrust z.B. kann sehr lecker sein und ist viel schneller zubereitet als ein ganzer Vogel. Edel muss nicht viel sein!

Und wenn es denn doch der große fettige Braten sein muss, dann wählen Sie eben eine fettarme Beilage.

Üppiges Essen stopft. Trinken Sie während dem Essen viel Wasser, am besten ohne Kohlensäure und verdünnen Sie so Ihre Speise. Dann bleibt auch das gefürchtete Völlegefühl hinterher aus.

Zwischendurch nicht naschen.

Naschen Sie nicht dauernd zwischendurch. Setzen Sie sich feste Zeiten. Und dazwischen: Weg mit dem süßen Zeug in den Schrank!

Oder wie wäre es mit Apfel, Nuss und Mandelkern statt Marzipan, Dominosteinen und Makronen. So ganz nebenbei tun Sie damit noch etwas Gutes für Ihre Verdauung.

Die Glückshormone tanzen lassen.

Tausend Schritte sollten wir tun. Ca. 300 sind es bei vielen von uns leider nur. Gehen Sie nach dem Festmahl nicht auf die Couch sondern alle zusammen eine Runde spazieren. Frische Lust entspannt, durchlüftet das vom köstlichen Rotwein benebelte Gehirn und hilft, so ganz nebenbei, Fett zu verbrennen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit und machen Sie jeden Feiertag einen langen Spaziergang. Egal bei welchem Wetter. Sie werden sich wundern, wie Ihre Glückshormone tanzen.

Zum Schluss der wichtigste Tipp:

Lassen Sie sich Freiräume. Überfrachten Sie die Festtage nicht mit Terminen. Genießen Sie das nichts tun.

Also: Kerze anzünden, Füße hochlegen, Musik hören oder ein Buch lesen!