



Endgegner besiegen, Plätzchen genießen

Unsere **bewährten Strategien**, die dir helfen, das Beste aus Weihnachten zu machen – ohne Verzicht, aber mit klarem Plan

Deine Weihnachtsstrategie auf einen Blick:

- **Täglich wiegen:** Wochendurchschnitt statt Panik.
 - **10.000 Schritte:** Jeden Tag Kalorien ausgleichen.
 - **Satt bleiben:** Protein + Ballaststoffe = weniger Nasch-Attacken.
 - **Clever trinken:** Smarte Alkoholwahl, kein Verzicht.
-

1. Gewicht: Die Wochendurchschnitts-Methode

Dein Gewicht schwankt täglich. Verlass dich nicht auf Momentaufnahmen, sondern auf den Durchschnitt. So siehst du den echten Trend.

So machst du's:

1. **Wiegen:** Jeden Morgen (nüchtern, ohne Kleidung).
 2. **Notieren:** Trage die Werte in eine Tabelle oder App ein.
 3. **Durchschnitt berechnen:** Summe der Woche geteilt durch 7.
-

2. Bewegung: 10.000 Schritte – Die Glühwein-Balance

10.000 Schritte täglich? Das ist dein Ziel. Warum? Es gleicht nicht nur Kalorien aus, sondern steigert auch deine Energie und Stimmung.

So erreichst du es:

- **Spaziergänge:** Nutze die weihnachtliche Atmosphäre. Eine Stunde flaniert, 6.000 Schritte erledigt.
- **Treppen statt Aufzug:** Jede Bewegung zählt.
- **Aktive Erlebnisse:** Eislaufen, Schneewandern, Weihnachtsmarkt zu Fuß erkunden.



3. Ernährung: Satt auf den Weihnachtsmarkt

Heißhunger ist die Hauptgefahr. Aber du kannst ihm vorbeugen – mit den richtigen Lebensmitteln.

Das isst du vorher:

- **Protein:** 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht. (Eier, Hähnchen, Tofu)
 - **Ballaststoffe:** Vollkornbrot, Gemüse, Hülsenfrüchte.
 - **Gemüse:** Mindestens 10 Gramm pro Kilo Körpergewicht.
-

4. Alkohol: Clever genießen, ohne Reue

Alkohol gehört für viele zu Weihnachten. Aber er ist eine versteckte Kalorienbombe. Du musst ihn nicht streichen – du kannst ihn steuern.

So machst du es besser:

- **Weniger trinken & leichte Alternativen:** Trockener Wein, Sekt oder klare Spirituosen mit kalorienarmen Mixern.
- **Hydrierung:** Ein Glas Wasser für jedes Glas Alkohol.
- **Portionen:** Kleine Gläser, bewusst trinken, nicht nachschenken lassen.

Viel Spaß und frohes Fest