



Himmliche Weihnachtsgenüsse

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Ohne Reue und Gewichtszunahme

Alle Jahre wieder - Weihnachten steht vor der Tür und damit die großen und kleinen Feiern, die mit leckerem, meist kalorienreichem Essen zum Schlemmen einladen. Doch unser Körper wird dadurch belastet, der Verdauungstrakt steht unter Dauerstress. Gibt es denn Möglichkeiten, den Kilo-Fallen zu entgehen? Wir sagen ja!

Mit der stillsten Zeit des Jahres beginnen auch wieder die kulinarischen Freuden, es darf geschlemmt und genossen werden. Doch zu viele Kalorien in zu kurzer Zeit und ein erhöhtes Maß an Alkohol tun unserem Körper gar nicht gut. Die Hauptzutaten der weihnachtlichen Festlichkeiten wie Kekse oder Punsch bestehen aus Fett, Zucker und Alkohol. Wir sollten auch genießen, Weihnachten ist die Zeit der Sinnlichkeit und Genüsse. Aber mit ein paar guten Vorsätzen kann der Körper entlastet werden.

Unsere Tipps:

Das Essen genießen, aber mit Maß – die Portionen klein halten, dann geht auch noch die Nachspeise! Etwas vor der Weihnachtsfeier essen, wie Suppe, Obst, Kartoffel oder Salat – das dämpft den Hunger und gleicht überschüssige Kalorien aus.

Bewegung ist wichtig – und wenn es nur ein paar Treppen oder ein kurzer Fußweg sind, das hilft dem Körper dabei, Kalorien zu verbrauchen.

Auf Alkohol muss nicht verzichtet werden – aber alles mit Maß. Wenn das Glas nie leer ist, wird auch nicht nachgefüllt. Außerdem Wasser dazu trinken.

Die gute Botschaft ist: Viele Köstlichkeiten im Advent enthalten durchaus wertvolle Zutaten. Mit Mandarinen, Maroni, Nüssen, Trockenfrüchten, Gewürzen wie Zimt, Anis, Vanille oder Nelken und mit Vollkorn wird unser Or-

ganismus ideal mit Vitalstoffen gestärkt. Nüsse enthalten außerdem Vitamin E, Kalium, Kalzium, Zink, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und ungesättigte Fettsäuren – sie sind also Naschereien mit einem gesundheitlichen Mehrwert! In Mandarinen ist viel Vitamin C, außerdem der Ballaststoff Pektin (in den weißen Häutchen).

Über Vollkorn in Weihnachtskekse sei kurz gesagt: Das volle Korn enthält die Vitamine B und E und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe. Kurz: Weihnachten kann mit Überlegung und ein wenig Selbstkontrolle ein Fest der Kulinarik bleiben.

Rezepttipp für Bratäpfel:

Die Äpfel samt Schale auf ein Backblech stellen, bei mittlerer Hitze backen, bis die Haut aufbricht, braunen Zucker und Zimt darüber streuen – fertig ist eine leichte, typisch weihnachtliche Köstlichkeit!

Das Speck – Weg Programm

von India Knight & Nervis Thomas



Leben Sie! Wir kümmern uns um Ihre Figur! So eine Diät gab es noch nie! „Speck weg“ ist das lustvolle Programm zweier vernaschter, einst je über 100 Kilo schwerer Frauen, die ein Konzept entwickelten, um mit Genuss sagenhafte 30

Kilo abzunehmen! Das Stück Schokolade zwischendurch, der Cocktail auf der Party - all das ist hier ausdrücklich erlaubt! Mit viel Esprit führen die Autorinnen durch ihr Erfolgs-Programm. Ihr Anliegen ist es nicht nur, genaue Tagespläne und köstliche Rezepte an die Hand zu geben. Erfrischend humorvoll begleiten ihre Erfahrungsberichte auch durch jede Phase der Diät. Goldmann Verlag Preis: 16,95 Euro



WELTNEUHEIT IN INJOY FITNESS- UND WELLNESSCLUBS:

DER INJOY HEALTHCHECK

Welche Übungen sind für meinen Körper optimal? Wie oft muss ich sie durchführen, um ein ideales Trainingsergebnis zu erreichen? Die INJOY Fitness- und Wellnessclubs bieten jetzt erstmals einen umfassenden Gesundheitscheck an, der genau diese Fragen beantwortet: Der INJOY-Healthcheck. Der Gesundheitscheck der INJOY Fitness- und Wellnessclubs dient zur schnellen und einfachen Ermittlung des Gesundheitsprofils und liefert medizinische Daten als Grundlage für ein optimales und individuelles Fitness-Programm.

KÄRNTNERIN
VERLOSUNG

KÄRNTNERIN - VERLOSUNG:

Unter allen Einsendungen verlosen wir acht Gutscheine für ein 14-tägiges Probetraining in einem INJOY Fitnessstudio nach Wahl inklusive einem umfassenden INJOY-Healthcheck. Schreiben Sie uns, warum Sie mehr für Ihre Gesundheit tun möchten und schicken Sie eine Postkarte an KÄRNTNERIN, Radetzkystr. 2/1, 9020 Klagenfurt oder Ihre Email an office@kaerntnerin.net, Stichwort: „INJOY-Healthcheck“. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2010.