

WEIHNACHTEN - FESTTAGE STATT FETTAGE

Purmeo zeigt Ihnen, worauf sie während der besinnlichen Tage achten sollten.

Sobald die Adventszeit beginnt und der Weihnachtsmarkt seine Pforten öffnet, locken uns überall süße Leckereien: Plätzchen, gebrannte Mandeln, Christstollen und Dominosteine gibt es nun an jeder Ecke zu kaufen. An den Feiertagen selbst wartet dann noch ein leckeres Weihnachtsmenü auf uns. Gutes Essen gehört an Weihnachten einfach dazu. Für viele kommt nach den Feiertagen jedoch das böse Erwachen, denn die Waage zeigt dann nicht selten ein paar Kilos zu viel an. Purmeo zeigt Ihnen wo die Kalorienfallen lauern und hilfreiche Tipps zu gesünderen Alternativen.

Um diese Festtage gesünder zu erleben, probieren Sie es doch einmal mit einem etwas anderen Weihnachtessen: Anstatt fetter Gans gibt es einen leckeren kalorienarmen Putenbraten oder frisch im Ofen gegarten Fisch. Besonders geeignet sind Kaltwasserfische wie Forelle, Lachs, Zander oder Makrele. Wer so gar nicht auf den traditionellen Gänsebraten verzichten möchte, sollte von der Gans vorher die Haut entfernen, da sie das meiste Fett enthält.

Einige Kalorien lassen sich auch bei Beilagen und Soßen sparen. Verwenden Sie anstelle fettiger Pommes oder Kroketten lieber leichte Beilagen wie Reis. Ebenso kann man anstelle von fetten Sahnesoßen auf gesündere Varianten zurückgreifen. Auch beim Nachtisch lassen sich weitere Kalorienfallen umschiffen: Verzichten Sie auf fettreiche Nachtische wie Mousse au Chocolat und servieren stattdessen einen gesunden Obstsalat oder einen leckeren Früchtequark.

IHR PERSÖNLICHES ZIEL - STRESS REDUZIEREN

ENTSPANNUNG DURCH DUSCHEN - Ganz gleich ob Sie lieber am Morgen nach dem Aufstehen oder am Abend vor dem zu Bett gehen duschen, es ist und bleibt eine entspannende und wohltuende Tätigkeit. Duschen ist viel mehr als eine Reinigung des Körpers.

Mit dem Wasser fließt auch die gesamte Anspannung und die Strapazen des Tages von uns ab und neue Energie erreicht unseren Körper. Durch das Duschen wird der Kreislauf angeregt und man fühlt bewusst seinen gesamten Körper. Was das Duschen noch so angenehm macht, sind die wenigen Minuten die man gänzlich für sich hat. Man kann sich mit sich selbst auseinandersetzen und so den Stressabbau fördern. Versuchen Sie Wechselduschen, diese nicht nur eine hervorragende Technik um Stress abzubauen, sondern auch um die Gefäße und das Gesamte Herz-Kreislauf-System zu stärken. Bei einer Wechseldusche duscht man abwechselnd kalt und

warm. Man beginnt dabei mit einer warmen Dusche und lässt die Wärme voll auf sich wirken, bis sich ein zufriedenes durchwärmtes Gefühl zeigt. Dann geht man von den Füßen aufwärts mit einer kalten Dusche immer weiter aufwärts. Diese Prozedur durchläuft man drei mal und beendet den Vorgang so mit einer Kaltdusche. Singen Sie unter der Dusche? Nein? Warum nicht? Singen ist allgemein eine gute Sache, auch beim Duschen. Es steigert das Wohlbefinden und es reguliert die Atmung; man atmet beim Singen tiefer. Außerdem hat Singen eine positive Auswirkung auf den Kreislauf, denn die Durchblutung nahezu des gesamten Körpers wird so gefördert.

IHRE UNTERSTÜTZUNG IM DEZEMBER

Diese Tipps, Tricks und Rezepte begleiten Sie monatlich per E-Mail, abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele.

Der Purmeo Health Coach hilft Ihnen mit Tipps und Tricks, wie Ihr Leben gesünder und genussvoller werden kann. Wie die Purmeo Box, ist die Beratung im Health Coach persönlich auf Sie zugeschnitten und passt sich immer genau an Sie und Ihren Bedarf an.



Micha Ostergaard, Olympiaschwimmerin
Micha ist Purmeo Kundin von der ersten Stunde an und unterstützt das Team tatkräftig durch fachkundige Fitness- und Ernährungstipps.