

# WEIHNACHTEN - FESTTAGE STATT FETTtage

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 Weihnachtsessen: 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 - FITNESS

von Micha Ostergaard,  
Olympiaschwimmerin

Letzten Monat habe ich Ihnen drei einfache Übungen vorgestellt, die Ihre Fitness mit minimalem Aufwand verbessern. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit achten die meisten nicht darauf ausreichend Sport zu treiben und sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Nun rücken die Festtage näher und auch die Einladungen zu Weihnachtsveranstaltungen häufen sich. Dies sollen Sie auch genießen, doch versuchen Sie proaktiv zu handeln und den Ausgleich zu finden. So kommen Sie gesund und fit über die Festtage.

Wie proaktiv? Setzen Sie sich zwei einfache Ziele:

1.) Sobald Sie wissen, dass Sie zu Veranstaltungen eingeladen sind, die potenzielle Kalorienfallen bergen, schafft ein vorbereitendes Workout die optimale Grundlage den Ausgleich dazu zu schaffen. Dieses Workout sollte mindesten 30 Minuten dauern. Es ist egal ob Sie sich für Joggen, einen Spinning-Kurs oder Pilates entscheiden, wichtig ist allein Bewegung und das erreichte Ziel.

2.) Am Tag der Veranstaltung sollten sie mein persönliches 10-Minuten-Workout absolvieren. Am Besten einfach direkt nach dem Aufstehen, das bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt Sie für den Tag. So können Sie mit gutem Gewissen den Abend genießen.

**Xmas Wake-Up Workout:** (jeweils 2 Durchgänge)

20x Kniebeuge

20x Ausfallschritte

20x Liegestütze

20x Ampelmännchen

20x Crunches

## 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.