

# 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 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 - ABNEHMEN

**FETT WEG MIT INGWER** - Natürlich sind Sport und Bewegung die Fettkiller Nummer Eins. Es gibt dennoch Lebensmittel, die es dem Körper erleichtern, Fett zu verbrennen. Diese sollten also auf Ihrem Abnehm-Speiseplan nicht fehlen. Wie zum Beispiel Ingwer!

Ingwer als Fettverbrenner. Ingwer ist der Wurzelstock einer Pflanze, die in fast allen tropischen Ländern angebaut wird. Die frische Ingwerwurzel, die es mittlerweile in fast jedem Supermarkt zu kaufen gibt, enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der reichlich ätherische Öle und einen großen Anteil an „Scharfmachern“ (Gingerol, Shoagolen) enthält. Wie Chili ist Ingwer ein wahrer Kalorienkiller, da er den Körper aufheizt, so steigert er die Speichel- und Magensaftsekretion und bringt die Verdauung in Gang.

Die Asia-Knolle heizt ein und schmeckt auch noch lecker. Ingwer passt sehr gut zu allen asiatisch gewürzten Speisen, zu Geflügel, Lamm, Seefisch und Meeresfrüchten. In süßem Gebäck findet man Ingwer vor allem in Lebkuchen und Printen. Machen Sie aus Fruchtkompott, Kaltschalen und Obstsalaten, Tee oder Mineralwasser mit etwas frischem Ingwer einen Kalorienkiller-Schmaus. Verwenden Sie Ingwer frisch; getrocknetes Ingwerpulver eignet sich allenfalls zum Würzen, enthält aber kaum noch Inhaltsstoffe.

## 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.

