

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 - KONZENTRATION STEIGERN

NÜSSE ALS ENERGIESPENDER - Nüsse sind aufgrund ihres hohen Anteils an wertvollen Fettsäuren, Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundärer Pflanzenstoffe so gesund, dass man sie nicht nur zu Weihnachten essen sollte. Nüsse sind echte Power-Nahrung für Hirnarbeiter und gestresste Köpfe.

Während der kalten Jahreszeit, haben Nüsse Hochkonjunktur. Sie eignen sich hervorragend zur Lagerung, sind also ein guter Wintervorrat, werden aber auch zur Weihnachtsdekoration und als Zutat in vielen Backwaren verwendet. Nüsse sind aber vor allem eines: Wertvolle Energiespender. Zahlreiche Studien zeigen zudem, wie gesundheitsfördernd Nüsse sind. Aber der Reihe nach, denn eines haben alle Nüsse gemeinsam, sie sind wahre Kraftpakete. Zwar haben sie im Allgemeinen auch viele Kalorien, es ist aber davon auszugehen, dass man nach ihrem Verzehr automatisch weniger isst, da Nüsse sehr satt machen. Das Wertvolle an den Nüssen ist der hohe

Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind wichtig für das Herz-Kreislauf-System, für einen ausgewogenen Cholesterinspiegel und zur Vorbeugung von Arteriosklerose. Eine Studie der renommierten Harvard Universität belegt zudem, dass Nüsse auch das Risiko, an Diabetes und Parkinson zu erkranken, deutlich senken. Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gelten Nüsse als ausgesprochene Gehirnnahrung. Dafür verantwortlich sind vor allem die B-Vitamine, die man in vielen Nüssen findet. Als besonders gesund gelten Walnüsse und Macadamia Nüsse. Man sollte allerdings nicht zu mehr als 100g Nüssen pro Tag greifen.

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.

