

7 TIPPS gegen Urlaubsspeck

1. Nimm dir eine Sache vor, die du weglässt

Manche machen den Fehler und nehmen sich vor, im Urlaub ALLES wegzulassen – keinen Zucker, keinen Alkohol, keine Nachspeise – umso enttäuschter ist man dann, wenn man es nicht durchhält. Deshalb mach´s dir einfacher und konzentriere dich auf eine Sache pro Tag, die du weglässt. Z.B. die Nachspeise beim Abendessen oder den Aperitif vor dem Essen oder die Haselnusscreme beim Frühstück – EINE SACHE

2. Kleine Teller am Buffet nehmen

Wir essen von kleinen Tellern weniger als von großen Tellern. Auch wenn wir es wissen und uns bemühen, vom großen Teller weniger zu essen – das wird in Untersuchungen immer wieder gezeigt. Deshalb: Greif immer zum KLEINEN Teller.

3. Bunter Teller

Pack dir mal die Hälfte des Tellers voll mit Gemüse oder Obst bevor du zu etwas anderem greifst. Achte auf eine bunte Vielfalt auf deinem Teller – am besten zauberst du dir immer einen kleinen Regenbogen ☺

4. Iss langsam und leg die Gabel weg.

Unser Körper braucht eine gewisse Zeit, bis er uns Sättigung signalisiert. Das hat nicht nur mit der gegessenen Menge und den enthaltenen Nährstoffen zu tun, sondern auch mit Zeit. Wenn du dein Essen herunter schlingst, kann der Körper gar nicht so schnell ein "Stopp-Signal" schicken. Deshalb leg nach jedem Bissen die Gabel zur Seite und greif erst wieder zu dieser, wenn du runtergeschluckt hast. ACHTUNG: jeden Bissen 15-mal Kauen

5. Iss SCHARF

Würze deine Speisen mit Chilli oder scharfen Gewürzen, denn das kurbelt die Fettverbrennung an



6. Zwischensnacks

Obst, Nüsse, Trockenfrüchte – das sind die besten Zwischensnacks für den Urlaub. Finger weg von Chipstüten, Schokoriegeln, üppigen Eisbechern oder Croissants vom Frühstück

7. Beweg dich im Urlaub

Auch wenn es heiß ist und die Lust auf Sport oft nicht so groß ist. Nimm dir täglich bewusst 5-10 min Zeit. Geh in den Pool oder ins Meer und laufe gegen den Wasserwiderstand. Oder nimm im Hotel die Treppen statt dem Lift. Gehe barfuß im Sand spazieren und beschleunige dein Tempo. BEWEG DICH!!!!