

## Wie vermeide ich, dass nach den Festessen die Waage nach oben schnell?

Das wünschen wir uns doch alle: Schlemmen und trotzdem nicht zunehmen. Gerne gebe ich Ihnen dazu einige handfeste Tipps und Tricks:

1. Schränken Sie sich beim Alkohol ein. Ein Glas gespritzter Weisswein oder ein Glas Prosecco reicht zum Anstossen. Dann weichen Sie auf Mineralwasser aus. Auch bei der Hauptmahlzeit reicht ein Glas Wein. Trinken Sie daneben genügend Wasser, denn Wasser hat keine Kalorien.
- 
2. Wehret den Anfängen: Apéro-Gebäck, Salznüssli oder Salzstängeli, Cannapés etc. haben oft reichlich Kalorien. Stillen Sie ihren Hunger nicht mit dem Apéro, die Hauptmahlzeit kommt erst. Und wenn mal begonnen, kann man fast nicht mehr stoppen.
  3. Wenn Sie selber den Apéro richten, achten Sie auf kalorienärmere Zutaten, z.B. Gemüse mit Tip, Cherry-Tomätli, Grissini, ihre Gäste werden es Ihnen danken.
  4. Beim Buffet gehen Sie niemals als erster, so haben Sie genügend Zeit, das Angebot während dem Anstehen zu überprüfen. Überlegen Sie sich bewusst, was Sie wirklich essen möchten. Nehmen Sie von den ausgewählten Nahrungsmitteln nur wenig auf den Teller. Es ist erwiesen, dass die Teller am Buffet immer überladen werden. Nehmen Sie sich genügend Zeit und lassen Sie sich nicht drängen.
  5. Entschliessen Sie sich vor Essensbeginn bewusst für nur eine Tellerportion. Richten Sie Ihren Teller bereits in der Küche an, gefüllte Platten verführen zum Nachschöpfen.
  6. Vorsicht bei Saucen, oft lassen diese den Kaloriengehalt in die Höhe schnellen lassen
  7. Wenn Sie selber kochen, achten Sie bereits bei der Menuwahl und bei der Zubereitung auf eine schlankere Variante. Und: es gibt auch schlanke Desserts.
  8. Essen Sie langsam, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein. Entscheiden Sie sich bewusst für ein 'Mehr oder Weniger', dann ärgern Sie sich anschliessend auch nicht, wenn es doch mal ein 'Mehr' geworden ist.
  9. Ein anschliessender Spaziergang unterstützt die Verdauung und hilft, dass die Waage auch nach den Festtagen nicht nach oben schnell.

- 2 -

## Wie vermeide ich, dass nach den Festessen die Waage nach oben schnellt?

Tolle Tipps, denken Sie jetzt vielleicht, und dann klappt es wie immer doch nicht. Als ganzheitliche, ernährungs-psychologische Beraterin weiss ich, dass solche Verhaltens-Tipps theoretisch ihre Berechtigung haben, praktisch aber schwierig umzusetzen sind. Denn Essen hängt stark von der persönlichen Gewohnheit, von der Umgebung, Stimmung und Lebenssituation ab. Emotionen beeinflussen das logische Denken, und unsere fest verankerte Verhaltensweise schiebt uns schnell mal einen Knüppel zwischen die Beine. Verzweifeln Sie nicht, neue Verhaltensweisen müssen eingeübt werden, und zwar so lange, bis sie zur neuen Gewohnheit geworden sind. Vielleicht beginnen Sie in den nächsten Tagen einfach mal mit dem neuen Übungsprogramm. Sie haben nichts zu verlieren.

Einen Kommentar zu diesem Artikel können Sie mir gerne über das Kontaktformular oder über Facebook ([www.facebook.com/er.ps.beratung](https://www.facebook.com/er.ps.beratung)) schreiben.

