

Nach Weihnachten keine Diät - dank dieser Tipps!

Alle Jahre wieder denken wir uns nach der Weihnachtszeit: "WARUM habe ich so maßlos gegessen??!" Mit diesen Expertentipps musst du auf nichts verzichten, nimmst aber trotzdem nicht zu!

von Nadja Kupsa am 04.12.2015, 7:54 0



Erkennst du dich wieder auf diesem Bild? :D

© Screenshot "The Family Stone"

Nach der Weihnachtszeit fühlen wir uns ungefähr so:



Aber auf alles verzichten? Dann macht Weihnachten auch keinen Spaß... Was ist also die Lösung? [Besteller-Autorin Katharina Bachman](#) weiß, wie man die Festtage übersteht, ohne gleich haufenweise Kilos zuzunehmen. Mit diesen einfachen Tricks kannst du schlemmen und ersparst dir trotzdem jede Menge Kalorien.

1

Nicht hungrig shoppen gehen

Wer den unendlich vielen, betörenden Düften beim weihnachtlichen Shopping widerstehen möchte, sollte sich keinesfalls hungrig ins Getümmel stürzen. Mit vollem Magen ist die Verführung nicht ganz so massiv.

2

Gesunde Weihnachtskekse

Weihnachtsgebäck sollten am besten selbst hergestellt werden, da weiß man genau was drin ist. Zugegeben, es ist schwer bei [Vanillekipferl](#), Zimtsternen oder anderen Leckereien auf alternative Mehlsorten, wie Kokosnuss- oder Mandelmehl auszuweichen. Versuche es mal mit Dinkelmehl. Das ist viel gesünder, geschmacksneutral und verhält sich ähnlich wie Weizenmehl.

3

Zuckerersatz

Weißer, raffinierter „Haushaltszucker“ sollte in jedem Fall gegen Kokosnussblütenzucker ausgetauscht werden. Das ist ein MUSS. Er schmeckt viel besser, hat sogar noch wertvolle Mineralien und einen deutlich niedrigeren GI (Glykämischer Index), das bedeutet: der Zucker gibt seine Energie langsam an den Blutkreislauf ab.

4

Truthahn statt Ente

Wer beim Festtagsbraten ohne Gans oder Ente nicht leben kann, sollte es mal mit Truthahn versuchen. Der Fettgehalt ist sehr viel geringer und das Fleisch ist wesentlich bekömmlicher, also leichter verdaulich. Aber auf die Haut sollte man verzichten.

5

Kokosnussöl

Um sich nicht gnadenlos zu überfüttern, gibt es einen Trick: 30 Minuten vor jeder Mahlzeit 1 bis 2 Esslöffel Kokosnussöl pur im Mund zergehen lassen. Der Schluckreflex bringt es garantiert hinunter. Ich persönlich liebe Kokosnussöl pur. Das kann vielleicht nicht jeder. Man sollte mit etwas Öl an den Lippen beginnen und dann mit der Zunge abschlecken. [Kokosnussöl](#) vor den Mahlzeiten stimmt die Leber gnädig.

6

Wasser trinken

Täglich mindestens 2 Liter stilles Wasser trinken, aber keine Wässer, die mit Kohlensäure angereichert sind. Zwei bis drei Zimtstangen mit in die Wasserkaraffe geben. Das hilft dem Blutzuckerspiegel niedrig zu bleiben.

7

Wieder Wasser trinken

Direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas stilles, raumtemperiertes Wasser trinken. Vermeiden Sie Sprudelwasser! Ein Glas Wasser bringt den Darm in Schwung.

8

Langsam Kauen

Schon oft gehört aber nie dran gehalten: Genussvoll und langsam Kauen und kleine Pausen einlegen.

9

Chia-Samen

In ein Glas Mandel- oder Haselnussmilch 2 bis 3 Esslöffel gelierte [Chia-Samen](#) verrühren und 30 Minuten vor einer Mahlzeit trinken. Das macht satt.

10

Obst VOR dem Essen

Frisches Obst vor den Mahlzeiten essen (nicht als Nachtisch). So funktioniert unser Verdauungssystem besser. Einzige Ausnahme ist frische Papaya, sie fördert die Verdauung und kann auch als Dessert gegessen werden.

Weitere Tipps zur Ernährungsumstellung und ein komplettes 4-Wochen-Abnehmprogramm findest du in Katharina Bachmans Bestseller "[SOS - Schlank ohne Sport](#)". Wenn du dich jetzt fragst: "Was? Abnehmen ohne Sport?", dann solltest du dir das Interview mit der Autorin durchlesen: [Experteninterview: Schlank ohne Sport](#)

Themen: [Diät](#), [Ernährung](#), [Weihnachten](#)

