

09.12.2008 – 15:08 Uhr

Gesundheitsförderung Schweiz: "Leicht" über die Festtage

Bern (ots) -

Die Weihnachtszeit ist meist eine Zeit der kulinarischen Verlockungen. Schon früh beginnen Geschäftsapéros und Festivitäten, gefolgt von den eigentlichen Festtagen. Da kommen schnell ein paar Kilos mehr auf die Waage. Gesundheitsförderung Schweiz gibt Tipps, wie das zu verhindern ist.

Die Weihnachtszeit ist mit vielen festlichen Anlässen verbunden, die schon Wochen vor Weihnachten beginnen. Da wird es schwierig, den Versuchungen zu widerstehen. Man nascht hier was und da was, trinkt ein Gläschen Sekt oder Wein. Und schon ist es passiert: Bereits vor Weihnachten beginnt das Gewicht anzusteigen. Über die Festtage kommen noch viele üppige und besonders leckere Mahlzeiten dazu. Da sind schnell ein paar Kilos mehr auf der Waage, die dann wieder wegtrainiert und weggehungert werden müssen.

Da lohnt es doch, sich rechtzeitig vorzusehen. Gesundheitsförderung Schweiz gibt ein paar einfache Tipps, wie Sie die Festtage "leicht" überstehen:

- Greifen Sie bei Häppchen und Festmahlzeiten zu, aber nehmen Sie kleine Portionen.
- Essen Sie an Apéros mehr Gemusedipps als Salzstangen, mehr Früchte als Schoggimousse.
- Trinken Sie zwar ein Gläschen, aber spülen Sie mit zwei Glas Wasser nach.
- Planen Sie die zusätzlichen "Weihnachtsguetsli" ein und überlegen Sie sich, auf welche Sie verzichten können.
- Essen Sie regelmässige Hauptmahlzeiten mit allen Komponenten (Gemüse, Früchte, Fett, Eiweiss, Stärke), so kommen Sie zwischendurch weniger in Versuchung.

Um die Balance zwischen In- und Output zu halten, bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und nutzen Sie auch die kleinste Gelegenheit:

- Steigen Sie jede Treppe, die sich Ihnen stellt.
- Gehen Sie zu Fuss zur Arbeit anstatt mit Bus oder Tram.
- Machen Sie nach dem Mittagessen einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Gehen Sie am Abend rund ums Quartier und schauen sich die Weihnachtsdekorationen der Nachbarn an.
- Gönnen Sie sich einen Nachmittag im Schwimmbad oder entspannen

Sie sich bei Yoga oder Stretching.

- Oder - ganz einfach - bauen Sie einen Schneemann mit Ihren Kindern, sofern Frau Holle das zulässt.

Schon mit dreimal zehn Minuten am Tag bewirken Sie etwas. Bewegung erhöht zudem Ihr subjektives Wohlbefinden. Regelmässige Bewegung wirkt gegen Stress und Verspannungen.

Für mehr Infos zu einem gesunden Körpergewicht besuchen Sie unsere Website www.gesundheitsfoerderung.ch oder diejenigen unserer Partner.

Unsere Partner sind:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch
- Suisse Balance: www.suissebalance.ch

- Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa: www.hepa.ch
- Nutrinet Netzwerk Ernährung und Bewegung: www.nutrinet.ch
- 5 am Tag: www.5amtag.ch
- Schweiz. Fachverein Apositas im Kindes- und Jugendalter:
www.akj-ch.ch
- Fourchette verte: www.fourchetteverte.ch
- Radix Gesundheitsförderung: www.radix.ch

Kontakt:

Elisbeth Fry, Mediensprecherin
Gesundheitsförderung Schweiz
Tel.: +41/31/350'04'26
Mobile: +41/79/701'39'64

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001194/100574882> abgerufen werden.