



## Fit & schlank durch die Weihnachtszeit

Es ist wieder soweit, das Weihnachtsfest steht vor der Tür. Jedes Jahr bringt das Fest vielen Menschen eine Menge Freude. Familien kommen zusammen und nehmen sich wieder Zeit füreinander. Man sitzt zusammen, singt zusammen und isst gemeinsam eine Menge leckerer Dinge.

Bei vielen Menschen ist gerade dadurch das Weihnachtsfest jedoch auch mit negativen Gefühlen verbunden. Wer bemüht ist, sich gesund zu ernähren, Sport zu treiben und vielleicht auch abzunehmen, läuft gerade an Weihnachten natürlich Gefahr, Rückschritte zu machen. Die Befürchtung nicht fit und schlank durch die Weihnachtszeit zu kommen, macht den Betroffenen schnell ein schlechtes Gewissen und ungute Gefühle. Doch das muss nicht sein! Lassen Sie sich nicht die Weihnachtsstimmung von der Befürchtung vor ein paar Kalorien zu viel verderben!

Deshalb haben wir ein paar einfache Tipps für Sie gesammelt, die Ihnen dabei helfen sollen, die Weihnachtszeit möglichst fit zu überstehen und danach wieder voll durchstarten zu können. Dazu gehören nicht nur Sport- und Ernährungstipps, sondern auch Tipps für Ihre Motivation und die richtige Einstellung. Immerhin fängt Ihre Fitness in Ihrem Kopf an!

Hier kommen 7 Tipps, wie Sie dieses Jahr fit und schlank und vor allem aber mit einem guten Gefühl durch die Weihnachtszeit kommen:

## 1. Gehen Sie entspannt an die Sache ran

Es ist Weihnachten, also machen Sie sich nicht so einen Druck. Versuchen Sie in erster Linie einmal zu entspannen und die Tage mit Ihren Liebstem zu genießen. Setzen Sie sich keine zu strenge Regeln und Grenzen, denn so werden Sie wenig Spaß an Weihnachten haben. Wenn Sie die ganze Zeit nur damit beschäftigt sind, darauf zu achten Ihre selbst auferlegten Regeln einzuhalten, werden Sie den besten Teil von Weihnachten verpassen. Falls Sie sich schon einmal selbst extrem strenge Regeln auferlegt haben, wissen Sie, dass es nicht einfach ist, diese einzuhalten. Besonders an Weihnachten hat das persönliche Umfeld auch meist wenig Verständnis für eine übertriebene „Selbstgeißelung“. Dann versucht jeder Zweite Sie davon zu überzeugen, dass Sie sich doch wenigstens „ein bisschen gönnen“ und Sie „nicht so ein Spaßverderber“ sein sollten. Damit machen Sie sich auch nicht gerade zum besten Freund Ihres Umfelds. Wenn es dann doch passiert, dass Sie gegen Ihre strengen Regeln verstoßen, sind Sie danach frustriert und unzufrieden und haben noch weniger vom Weihnachtsfest. Versuchen Sie deshalb lieber, Ihnen grobe Richtlinien vorzugeben, die Ihnen etwas mehr Spielraum lassen. Machen Sie es sich dabei jedoch nicht zu schwer und gehen Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht, wenn Sie doch einmal mehr in die Keksdose greifen.

## 2. Lassen Sie die Horrorszenerien sein

Manche Menschen malen sich in ihren Köpfen absolute Horrorszenerien aus, was denn nun alles Furchtbares passiert, wenn sie Weihnachten zu viel ungesunde Dinge essen und ein paar Tage keinen Sport machen. Diese Befürchtungen sind jedoch absolut unbegründet und drücken schon vorab die Stimmung, bevor irgendetwas passiert ist. Selbst wenn Sie wirklich drei Tage lang viele Plätzchen, Braten, Kartoffeln, Klöße und Soße in sich reinschaulen, werden Sie dadurch nicht auf einen Schlag 10 Kilo zunehmen, die Sie dann nie wieder wegbekommen. So viel könnten Sie gar nicht essen, selbst wenn Sie wollten.

## 3. Machen Sie sich bewusst, dass Weihnachten nicht oft ist

Weihnachten ist nur einmal im Jahr. 3 Tage von 365, das ist weniger als 1% des Jahres. Wenn Sie 99% des Jahres meist konsequent sind, sich gut ernähren, dann können Sie es auch verkraften, wenn es 1% der Zeit nicht optimal läuft.

## 4. Suchen Sie nach flexiblen Möglichkeiten für etwas Sport

Ihren Körper und vor allem Ihr Gewissen werden es Ihnen sicherlich danken, wenn Sie an Weihnachten nicht ganz mit Ihren sportlichen Gewohnheiten brechen. Versuchen Sie deshalb wenigstens ein bisschen Sport zwischen den Feiertagen einzubauen. Seien Sie dabei flexibel und versteifen Sie sich nicht zu sehr auf das Training und vor allem die Trainingszeiten, die Sie eigentlich geplant hatten. Hauptsache Sie machen wenigstens ein bisschen Sport.

## 5. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie genug haben

Das Problem mit dem zu vielen Essen an Weihnachten ist, dass man oft gar nicht mit dem Essen aufhören kann. Ständig kommen neue leckere Köstlichkeiten, die alle probiert und aufgegessen werden wollen. Der Höflichkeit halber lässt man natürlich auch keine halb gegessene Portion stehen oder lehnt gar einen Nachschlag ab.

Wenn Sie essen und essen, auch wenn Sie eigentlich schon lange satt sind, tun Sie sich damit keinen Gefallen. Am Ende haben Sie Bauchschmerzen, ein schlechtes Gewissen und unnötig viele Kalorien zu sich genommen. Das schlimmste dabei ist aber, dass Sie bei diesen Mengen das gute Essen gar nicht mehr richtig schätzen und genießen können.

## 6. Essen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben

Wenn Sie schon einmal ein wenig sündigen, dann soll es sich wenigstens auch lohnen. Versuchen Sie deshalb nicht alles zu essen und zu probieren, sondern überlegen Sie sich genau, worauf Sie am meisten Lust haben und davon essen Sie dann etwas. Nehmen Sie sich Zeit, essen Sie es langsam und genießen Sie es. Natürlich sollten Sie auch davon nicht zu viel essen, wenn Sie fit und schlank durch die Weihnachtszeit kommen möchten. Es ist jedoch wichtig, dass Sie danach nicht das Gefühl haben, etwas verpasst zu haben. Keiner sollte sich etwas absolut verbieten, worauf er wirklich Lust hat. Nur so haben Sie auch langfristig Erfolg mit Ihrer Ernährung. Lassen Sie die Dinge, auf die Sie nur ein bisschen oder eigentlich gar keine Lust haben, links liegen. Wenn Sie sich am Ende der Tage den Bauch mit Dingen vollgeschlagen haben, die Sie eigentlich gar nicht so toll fanden, dann geht es Ihnen danach gleich doppelt so schlecht. Also lassen Sie sich nicht auf die Kalorienverschwendung ein.

## 7. Bereiten Sie sich darauf vor, danach wieder voll durchzustarten

Das Wichtigste an solchen besonderen Anlässen und Feiertagen ist immer, sich darauf zu konzentrieren, dass es Sondersituationen sind, von denen man sich nicht aus dem Takt bringen lassen sollte. Sie kommen am besten fit und schlank durch die Weihnachtszeit, wenn Sie sich darauf konzentrieren, dass es danach direkt wieder positiv weitergeht. Planen Sie also am besten Ihr Training zwischen den Jahren schon an den Feiertagen und bereiten Sie sich mental darauf vor. Lassen Sie nicht zu, dass die Ernährungsgewohnheiten der Festtage einreißen. Wenn Sie einmal gute Gewohnheiten erschaffen haben, dann sollten Sie auch alles daran setzen, sie am Laufen zu halten. Am 27.12. setzen Sie dann hoch motiviert direkt dort an, wo Sie aufgehört haben. Machen Sie es bloß nicht wie viele andere, die sich bis Neujahr voll durchhängen lassen, sondern nutzen Sie die 5 Tage Vorsprung!

## Fazit

Diese Tipps sollen Ihnen ein bisschen dabei helfen, das Weihnachtsfest etwas lockerer anzugehen und trotzdem fit und schlank durch die Weihnachtszeit zu kommen. Nach dem Fest arbeiten Sie dann wieder an Ihren Fitnesszielen weiter.

Wir wünschen ein tolles  
Weihnachtsfest!



Ihr „Fitness im Solemar“-Team

