

■ Nutzen Sie die Zeit zwischen den Tagen

Am 27.12. müssen die Weihnachtsmänner gehen

Wenn Weihnachten vorbei ist, räumen Sie konsequent alle Plätzchen und Naschereien weg. Wenn Sie meinen, es nicht übers Herz zu bringen, etwas wegzuerwerfen, dann schenken Sie es der örtlichen AWO oder einer anderen gemeinnützigen Organisation – da freuen sich Menschen, für die Süßigkeiten Luxus sind. Schreiben Sie sich dieses Ziel in Ihren Kalender, sonst schaffen es einfach zu viele Weihnachtsmänner, bei Ihnen im Haus zu bleiben!

Essen Sie Fatburner

Es gibt Lebensmittel, die Ihren Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung ganz massiv ankurbeln können. Diese sollten Sie sowohl an den Feiertagen wie auch danach unbedingt in Ihren Speiseplan einbauen:

- Broccoli
- Leinöl (am besten mit Quark)

Entschlacken mit Löwenzahn

Löwenzahnblätter und -wurzeln aktivieren durch ihre Bitterstoffe Niere und Blase und helfen so, verstärkt Schlacken und Giftstoffe auszuscheiden – gut für Ihre schlanke Linie. Ein weiterer Vorteil: Löwenzahn enthält viel Magnesium – auch das kommt dem Abnehmen zugute.

Anleitung: 1 TL Löwenzahnkraut mit kaltem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. Ungefähr eine Minuten köcheln lassen. Nun vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, danach abgießen. Kochen Sie am besten gleich 5 Tassen und trinken Sie diese über den Tag verteilt.



Öl für die Fettverbrennung

Bringen Sie Ihren Stoffwechseln nach den Feiertagen auf Trab, und zwar mit hochwertigem Öl. Jeden morgen ein TL hochwertiges Öl (Leinöl, Rapsöl, Olivenöl) kann kleine Wunder bewirken – staunen Sie selbst.

Keine Sorge: Nach 3 Tagen haben Sie sich daran gewöhnt!

Legen Sie einen Power-Tag ein

An diesem Tag sind 2 Stunden flotte Bewegung und leckeres Essen angesagt: Obst, Gemüse, viel Eiweiß. Ein solcher Power-Tag bringt Ihren Stoffwechsel auf Touren, und Sie können erfolgreich die Weihnachtsplätzchen ins Kalorien-Nirwana schicken. Anleitungen für Power-Tage finden Sie im Trainingsprogramm „Schlank werden und schlank bleiben“ von www.schlanktipps.de.

■ Die „Jetzt-ist-alles-egal-Falle“

Kennen Sie die „Jetzt-ist-alles-egal-Falle“? Die meisten sind schon hineingetappt: Wenn man mal gesündigt hat, dann denkt man: „Jetzt ist der Tag sowieso verdorben, jetzt kann ich richtig zuschlagen“. Wenn dieses Gefühl in Ihnen hochkommt, sagen Sie sofort: „Stopp – Jeder Bissen zählt.“ Gleichgültig, was Sie an Esssünden begangen haben – verhindern Sie in jedem Fall, in einen solchen negativen Gedankenstrudel zu kommen.