

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Keine Chance dem Winterspeck**

**Schon jetzt sind die Supermärkte voll mit weihnachtlichen Leckereien wie Lebkuchen und Plätzchen. Mit der kalten Jahreszeit steigt der Appetit auf kalorienreiche Gerichte. Die Tipps vom Ratgeberportal [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) helfen dabei, dass Gewicht dennoch zu halten.**

*Berlin, 29. Oktober 2009* – Die (vor-)weihnachtliche Zeit ist eingeläutet. Im Supermarkt und auf der Straße kommt man an lieblichen Düften und appetitlich aussehenden Leckerbissen nicht mehr vorbei. Die Lust auf gemütliches Beisammensein auf der Couch vor dem Fernseher steigt in gleichem Maße, wie die Lust auf Sport im Freien sinkt.

Nicht erst über die Weihnachtsfeiertage nehmen wir zu, sondern vor allem in der Vorweihnachtszeit. Hier ein süßer Snack, dort eine deftige Mittagsmahlzeit oder am Abend Schokolade zum Lieblingsfilm. Draußen tobt der Regen und wir kuscheln in der Wärme. Wer jetzt nicht aufpasst, verliert schnell die schlanke Sommerfigur und muss sich im nächsten Jahr erneut mit einem straffen Diätprogramm quälen.

Das muss nicht sein! Mit den Tipps der abnehmen.net Experten können Sie auch im Herbst und Winter ihr Gewicht halten:

#### **1. Tipp: Gesunden Vorrat hamstern**

Kaufen Sie Tiefkühlgemüse in allen Varianten (Italienisch, Asiatisch oder Ähnliches) und füllen Sie damit das Gefrierfach, statt mit Pizza oder anderen kalorienreichen Fertiggerichten. So kommen Sie nach einem langen Tag oder bei viel Stress nicht in Versuchung, ungesunde Kalorienbomben zu essen. Tiefkühl-Gemüse lässt sich im Wok oder in der Pfanne schnell zubereiten. Mit angebratenem Geflügelfleisch, Fisch oder nur einem Klecks Joghurt, Gewürzen und Kräutern ist im Handumdrehen ein gesundes Abendessen fertig. Dann können Sie zum Dessert auch 2 Stückchen dunkle Schokolade oder 2 Dominosteine naschen.

#### **2. Tipp: Bewegung & Sport als Termin**

Legen Sie sich 2-3 feste Sporttermine im Kalender fest. Diese Termine sollten Sie unbedingt einhalten, egal wie laut das Sofa nach Ihnen ruft. Sport ist nicht nur im Fitness-Studio möglich: Auch ein straffer Spaziergang (40 bis 60 Minuten) oder ein Besuch im Schwimmbad zählen dazu. Wer sich gar nicht aufrufen kann, sollte zu Hause Sport treiben: Fitness DVD's oder Bücher gibt es preiswert und mit dem gleichen Effekt wie ein Kurs im Fitnessstudio.

#### **3. Tipp: Kalorien sinnvoll investieren**

Naschkatzen aufgepasst: Wer nicht zunehmen will und auf Schokolade oder Weihnachtsgebäck nicht verzichten kann, der sollte es auch nicht. Wichtig ist, dass die Kalorienbilanz stimmt, Sie also nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Wer gern nascht, sollte deshalb an anderer Stelle kürzer treten: Weniger alkoholische

## **PRESSEMITTEILUNG**

Getränke und gesündere, kalorienarme Hauptmahlzeiten, kombiniert mit mehr Bewegung. Wer den Ausgleich schafft, der muss auf kleine Naschereien nicht verzichten.

Mehr Tipps zum Gewicht halten, sowie kalorienarme Rezepte für die kalte Jahreszeit finden Sie auf [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net).

### ***Über abnehmen.net***

Das neue unabhängige Internetportal [abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) ([www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

**Für Rückfragen:** Claudia Krempler, Tel.: 30 60 503-2, E-Mail: [kontakt@abnehmen.net](mailto:kontakt@abnehmen.net)