

## Die besten Tipps: So bleibt Ihr Gewicht an Weihnachten stabil!

Erfahren Sie, wie Sie über die Feiertage mithilfe effektiver Strategien gesund bleiben und Weihnachten genießen können.

**Deutschland** - Die Adventszeit ist nicht nur eine Zeit der Besinnung, sondern auch eine echte Kalorienfalle! Festtagsleckereien wie Plätzchen und gebrannte Mandeln ziehen viele in ihren Bann, und über die Feiertage stehen meistens auch Gans und anderer festlicher Braten auf dem Tisch. Um die Waage im Januar nicht zu schockieren, sind spezielle Strategien vonnöten. So berichtet **Brisant**, dass Essenspausen Wunder wirken können, um Heißhungerattacken zu vermeiden. Der Trick ist einfach: Genießen Sie süße Snacks nach den Hauptmahlzeiten und gönnen Sie sich längere Pausen zwischen den Essenszeiten. Diese Maßnahme hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Allerdings sollte man auch bei Getränken aufpassen! Süße Limonaden und alkoholhaltige Getränke wie Glühwein bringen häufig mehr Kalorien mit sich als das eigentliche Weihnachtsessen. Hier empfiehlt es sich, alkoholfreie Alternativen zu wählen oder einfach viel Wasser zu trinken. Zudem zählt Schlaf zu den Geheimtipps gegen Weihnachtsskilos. Ausreichend Schlaf fördert die Fettverbrennung und sorgt dafür, dass man weniger in Versuchung gerät. Ein weiterer Vorschlag: Statt der traditionellen Gans könnte man in diesem Jahr auch auf Lachs setzen, der mit seinen gesunden Omega-3-Fettsäuren eine gute Alternative darstellt.

# Wissenswertes über Gänsefleisch

Das Gänsefleisch selbst hat eine lange Tradition und wird in Deutschland vor allem in der Weihnachtszeit geschätzt, wie **EAT SMARTER** erklärt. Die Tiere gehören zur Familie der Entenvögel und werden in verschiedenen Haltungsformen gezüchtet. Ein besonderes Augenmerk sollte man auf die Herkunft des Gänsefleisches legen. Hochwertige Gänse sollten mindestens sechs Monate alt sein, um zartes und schmackhaftes Fleisch zu garantieren. Gänse, die in einer Freilandhaltung aufwachsen, bieten den Vorteil einer artgerechten Haltung, was sich auch im Geschmack niederschlägt. Nutzt man das Gänsefleisch nur zu besonderen Anlässen, kann man dessen hohe Nährstoffe, wie Eisen und Magnesium, bedenkenlos genießen, auch wenn es nicht die erste Wahl für eine fettreduzierte Diät ist.

| Details |                                                                                                                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort     | Deutschland                                                                                                                                                     |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.brisant.de">www.brisant.de</a></li><li>• <a href="http://eatsmarter.de">eatsmarter.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**