



## Weihnachtsgenuss ohne Reue

*Tipps von den Abnehm-Profis für schlanke Feiertage*

(ddp direct)München, 24. November 2011. Die Weihnachtstage stehen mit all ihren Leckereien vor der Tür. Knusprige Plätzchen, der verführerische Braten oder ein kräftiger Rotwein finden sich schnell als Pölderchen an Bauch und Hüfte wieder. Der Frust ist groß und das schlechte Gewissen trübt die feierliche Stimmung. Ernährungswissenschaftlerin Caroline Betz von dem ärztlich begleiteten Gewichtsmanagement-Programm Optifast@52 gibt Tipps, wie Sie Kalorienfallen an Weihnachten umgehen können.

### 1.) Leichte Alternativen

Setzen Sie beim Weihnachtsbraten doch mal auf leichtere Alternativen: Statt Gans oder Lammkeule sind auch Pute, Hähnchen oder Fisch genauso schmackhaft. Wenn Sie die Haut nicht mit essen, können Sie sogar extra Kalorien sparen.

### 2.) Beilagen clever auswählen

Fette Beilagen wie Klöße oder Kroketten machen auch aus einem fettarmen Braten eine Kalorienbombe. Diese können Sie mit Salz- oder Pellkartoffeln sowie Gemüse wie Rosenkohl oder Broccoli ganz einfach und lecker entschärfen.

### 3.) Entscheidend ist auch die Getränkeauswahl

Vorsicht auch bei alkoholischen Getränken. Alkohol liefert viele Kalorien und steigert den Appetit auf Süßes und Fett. Über die Weihnachtstage am Besten bei alkoholfreien Getränken wie Wasser und Tee bleiben.

### 4.) Etwas Süßes zum Schluss?

Auf ein süßes Dessert müssen Sie nicht verzichten: Sorbets und Desserts auf Joghurt oder Quark-Basis (die fettarmen Varianten bis maximal 1,5 Prozent Fett) liefern weniger Kalorien als ihre fetten Verwandten Sahneeis und Mascarpone.

### 5.) Naschen ohne schlechtes Gewissen aber in Maßen

Weihnachtsplätzchen sind richtige Kalorienbomben. Schon ein Eisenlebkuchen liefert 140 kcal und 7 g Fett. Deutlich leichter sind da beispielsweise Kokosmakronen (pro Stück 35 kcal und 2 g Fett) und Plätzchen aus Mürbeteig.

### 6.) Bewegung als Ausgleich

Nutzen Sie die Feiertage für mehr Bewegung. Mit einem flotten Winterspaziergang verbrauchen Sie in einer Stunde 300 kcal. Bei einer Stunde Ski laufen sind es sogar schon 450 kcal.

Für alle, die schon häufiger in die Kalorienfalle getappt sind und auf dem Weg zur Wunschfigur Unterstützung brauchen, gibt es das Gewichtsmanagement-Programm Optifast@52. Ein Team aus Ernährungsberatern, Ärzten, Bewegungstherapeuten und Psychologen hilft stark Übergewichtigen (BMI > 30) das Gewicht schrittweise, gesund und nachhaltig zu reduzieren. Die Abnehmprofis finden Sie bundesweit an 38 Therapiezentren. Eine Übersicht der Einrichtungen, die Termine für die nächsten Gruppenstarts sowie aktuelle Studiendaten zu dem Programm gibt es unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de).

Gute Vorsätze fürs nächste Jahr bereits gefasst? Mit der richtigen Begleitung können Sie gleich zu Jahresbeginn den Kilos erfolgreich den Kampf ansagen.

### Das Optifast@52-Programm

Medizinisch geführtes und ambulantes Therapiekonzept zur langfristigen Behandlung von starkem Übergewicht (BMI > 30)

Wirksamkeit des Programms ist durch wissenschaftliche Studien belegt

Wird durch erfahrene Teams aus Ärzten, Ernährungsspezialisten, Verhaltens- und Bewegungstherapeuten in bundesweit 38 Therapiezentren durchgeführt

Kombiniert eine medizinische Diät mit einer Anleitung zu einem gesünderen Lebensstil

Wöchentliche Gruppentreffen im Optifast@-Zentrum auch berufsbegleitend umsetzbar

Dauert 52 Wochen und durchläuft vier Phasen: Vorbereitungsphase, Fastenphase mit medizinischer Diät, Umstellungsphase,

Stabilisierungsphase

Weitere Informationen unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de) oder 0800-1001635

### Das Optifast@ home-Programm

Basiert auf den Erfahrungen der ambulanten Optifast-Programme und richtet sich an Übergewichtige mit einem BMI über 25, die ein flexibles

Programm für zu Hause bevorzugen

Ist online- und telefontgestützt und dauert 6 Wochen

Weitere Informationen unter [www.optifasthome.de](http://www.optifasthome.de) oder 0800-509911.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/g562q7>

Permalink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/weihnachtsgenuss-ohne-reue-70014>

## Pressekontakt

Circle Comm GmbH

Frau Simone Wassing  
Ober-Ramstädter-Straße 96  
64367 Mühlthal

[simone.wassing@circlecomm.de](mailto:simone.wassing@circlecomm.de)

## Firmenkontakt

Circle Comm GmbH

Frau Simone Wassing  
Ober-Ramstädter-Straße 96  
64367 Mühlthal

circlecomm.de  
simone.wassing@circlecomm.de

Nestlé HealthCare Nutrition offeriert umfassende Lösungen für die Ernährung von Menschen mit speziellen Krankheiten, für bestimmte Krankheitsstadien oder für die besonderen Anforderungen unterschiedlicher Lebensphasen. Diese von Nestlé HealthCare Nutrition bereitgestellten Lösungen basieren auf streng wissenschaftlichen Untersuchungen und umfangreichem Wissen sowie der Erfahrung von Nestlé als weltweit führendes Nahrungsmittelunternehmen.

In allen Produktbereichen bietet die Nestlé HealthCare Nutrition möglichst hohe Qualität und hervorragenden Geschmack bei gleichzeitig klinisch nachgewiesener Wirksamkeit. Da wir glauben, dass Produkte allein nicht ausreichen, unterstützt Nestlé HealthCare Nutrition Verbraucher und Fachkräfte im Gesundheitswesen durch Informationsmaterial und Schulungen.

Nestlé Nutrition umfasst vier globale Geschäftsbereiche: Infant Nutrition (Säuglingsmilch- und Kindernahrung), Performance Nutrition (Sportlernahrung), Weight Management und HealthCare Nutrition (Trink- und Aufbaunahrung, Sondennahrung, Applikationstechnik).

Anlage: Bild

# SecurITy

**TeleTrust** Quality Seal  
[www.teletrust.de/itsmig](http://www.teletrust.de/itsmig)



made  
in  
Germany