Raus aus der Winterblues-Falle mit einfachen Tricks

Diet Chef

Man kann es nicht kaum mehr leugnen: Der Winter kommt in großen Schritten auf uns zu. Obgleich Weihnachten zum Greifen nah erscheint, nimmt das Wetter seinen üblichen Umweg über den nassen, kalten Herbstmonat November und schlägt damit oft auch auf das Gemüt.

Sowie wie die Tage kürzer und die Temperaturen rauer werden, wird auch bei vielen die Stimmung schlechter. Vielen Mitmenschen schlägt der Herbst aufs Gemüt - viele fühlen sich schlapp und antriebslos. Denjenigen, die sich für dieses Jahr vorgenommen hatten, etwas mehr auf Ihre gesunde Ernährung zu achten sind gut vielleicht über die Sommermonate gekommen. Im späten Herbstwetter allerdings droht die Trübsal-Falle zuzuschlagen denn es locken Gedanken an eher deftige Genüsse statt einem knackigen Salat und Obst.

Diet Chef , Großbritanniens führender Diätkostlieferant, hat einige simple und effektive Tipps zusammengestellt, wie Sie dem Winterblues entkommen können.

Bewegung tut gut
Bewegung tut zu jeder Jahreszeit gut. Wenn das Wetter erlaubt gönnen Sie sich doch Ihren Diet Chef Salat in der Mittagspause statt am Computer - vielleicht auf einer Parkbank?! Sogar wenn es leicht diesig ist empfiehlt es sich wenigstens einen flotten Spaziergang nach dem Mittagsessen zu machen. Natürliches Licht und frische Luft regen den Stoffwechsel an. Unter der Arbeitswoche keine Zeit? Nehmen Sie sich am Sontag in Ruhe eine Spaziergang vor oder einen Hausputz. Schon leichte Bewegung hilft, auf andere Gedanken zu kommen und eventuellen Naschgelüsten zu entkommen.

Von innen aufwärmen
Dem kalten ungemütlichen Wetter begegnet man gelassener, wenn man sich von innen her wärmt. Trinken Sie viel Tee und genießen Sie wärmende Suppen. Caron Leckie, Ernährungsberaterin bei Diet Chef rät "Man kann auch im Winter, trotz ungemütlichen Wetters, seine Diätpläne verfolgen. Mit einem deftigen Linseneintopf mit Gemüse oder einer cremigen Kürbissuppe zum Mittagsessen erhält man all die wichtigen Nährstoffe, die einen satt machen ohne dabei gleich in die Kalorienfalle zu tappen. Auch im Winter kann man seinem Wunschgewicht treu bleiben" Bei Diet Chef findet sich eine große Auswahl an vorportionierten und kalorienkontrollierten Suppen, die herrlich warm und satt machen.

Süßhungerfallen entschärfen
Gerade wenn es abends dunkel ist und man es sich auf dem Sofa gemütlich macht, überkommt viele die Lust nach etwas Süßem. Am besten verbannen Sie für solche Momente alles, in Ihren Augen verführende, aus greifbarer Nähe. Füllen Sie Ihren Küchenschrank statt mit Schokolade und Co. zur Abwechslung doch mal mit kalorienärmeren Alternativen, wie unbehandelten Mandeln und etwas Trockenobst. Gönnen Sie sich einen Diet Chef Snacks , z.B. den Schokoladenkeks um die Lust nach Schokolade zu befriedigen. Geben Sie dem Saisonobst wie Clementinen und Äpfeln eine Chance, denn auch die können die Stimmung aufhellen und sogar die Lust auf Süßes vertreiben.

Mit diesen Tipps können Sie vielleicht nicht nur dem herannahenden Winter ganz ohne Blues und Trübsal blasen begegnen; Sie schaffen es womöglich sich auch an Ihre Abnehmziele zu halten.

<ENDS>
Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren.
Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des BMI Rechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen. Der tägliche Preis von 7, 71EUR basiert auf einem 4 Monatsabo/1200 kcal

Pressekontakt

Wirths PR

Herr Wirths PR
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de/Wirths-PR-Home.html
dietchef@wirthspr.de

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef
Ausschläger Alle 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@wirthspr.de

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.