



# Fit und vital durch die Weihnachtszeit

Wellness



Frau-mit-Schnee.jpg

Wenn auch das ganze Jahr 2020 einfach anders war, freuen wir uns schon auf die glänzenden Lichter zuhause. Den Geruch nach Lebkuchen, Gewürzen und Punsch. Omas Plätzchen. Die Weihnachtsgans von Mama im engsten Kreise der Familie. Für viele von uns ist das die schönste Zeit im Jahr. Allerdings ist es gerade in dieser Zeit enorm schwer, seine gesunde Lebensweise fortzuführen. Denn an jeder Ecke lockt die Versuchung: Süß oder Deftig ist einerlei. Gutes Essen gehört zur Weihnachtszeit einfach dazu. Wir geben Ihnen heute leicht umsetzbare Tipps mit auf den Weg, wie Sie gut gelaunt und fit durch die letzten Wochen im Jahr kommen. Dazu verraten wir Ihnen, warum unsere Gesundheitsangebote in Bad Aibling zu jeder Jahreszeit eine sehr sehr gute Idee sind.

## Inhalt

**Gesundheitsangebote Bad Aibling**  
Tipp 1: Bleiben Sie aktiv  
Tipp 2: Schlafen Sie ausreichend  
Tipp 3: Trinken Sie genug ... und zwar Wasser  
Tipp 4: Kochen Sie kreativ  
Tipp 5: Frühstücken Sie  
Tipp 6: Tanken Sie Licht  
Tipp 7: Verordnen Sie sich Langsamkeit anstelle von Hektik – auch das Credo unserer Gesundheitsangebote (

Gesundheitsangebote Bad Aibling

Sie interessieren sich schon jetzt für unsere Angebote rund um Ihre Gesundheit? Dann sehen Sie sich doch gleich auf unseren Seiten um.

### Tipp 1: Bleiben Sie aktiv

Dunkelheit und Kälte machen es uns im Winter manchmal nicht leicht raus zu gehen und aktiv zu werden. Aber es lohnt sich. Denn gerade in der oft turbulenten Zeit ist Sport ein wichtiger Ausgleich. Dabei sorgt er für Stressabbau, eine bessere Durchblutung und die Ausschüttung von Glückshormonen. Was will man mehr? Als charmanten Effekt on top verbrennt man dabei auch noch vermehrt Kalorien. So sind die letzten paar Plätzchen oder Lebkuchen auch schon wieder verziehen. Also: Einfach öfters mal raus und dabei die Schönheit der Natur genießen.

Sehen Sie sportliche Aktivität nicht als zusätzliche Bürde, sondern als willkommene Auszeit. So kommen Sie fitter, glücklicher und entspannter durch eine genussvolle Zeit.

## Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /  
Haus des Gastes  
info@aib-kur.de

## Organisation:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /  
Haus des Gastes  
<http://www.bad-aibling.de/>  
info@aib-kur.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/F8gMf>

Quelle: destination.one

ID: a\_17748

Zuletzt geändert am 12.01.2022, 08:10





*Tipp: Sie achten auf Ihre Gesundheit und treiben gerne Sport? Dann sind die Gesundheitsangebote in Bad Aibling genau das Richtige für Sie. Eingerahmt von der malerische Voralpenlandschaft finden Sie hier nicht nur sämtliche Sportmöglichkeiten, sondern auch ein hochwertiges Angebot an Kliniken und Kurangeboten.*

#### Tipp 2: Schlafen Sie ausreichend

Versuchen Sie bewusst, Ihrem Körper ausreichend Schlaf zu schenken. Denn haben wir diesen nicht, verlangt es uns vermehrt nach süßen Speisen. Zudem vernachlässigt man das Sportprogramm noch leichter. Kurzum, wenn Sie ein paar Nächte wenig Schlaf abbekommen, ist das nicht schlimm. Achten Sie die restliche Zeit aber dafür auf ein geregtes Schlafverhalten.

#### Tipp 3: Trinken Sie genug ... und zwar Wasser

Auch der Alkohol ist jetzt ein gern gesehener Begleiter. Ob Glühwein, Punsch, Sekt oder Bowle. Zu Feierlichkeiten stößt man einfach gerne an. Vergessen Sie deshalb nicht, genügend Wasser zu trinken. Erstens können Sie so den lästigen Kopfschmerzen am nächsten Vortag vorbeugen. Zweitens vertreibt man mit 2 Gläsern Wasser vor dem Essen möglichen Heißhunger.

#### Tipp 4: Kochen Sie kreativ

Gerade in der Weihnachts-/Neujahrszeit essen wir zwar leckere, aber dabei auch "ungesunde" Sachen. Zuhause am eigenen Herd sollte man deshalb bewusst zu gesünderen Alternativen greifen. Knackig frisches Gemüse und leichte Speisen sind für unseren Magen und unsere Verdauung ein willkommener Gegenpol zu den ungewohnten Völlereien, die aber auch mal sein dürfen.

#### Tipp 5: Frühstücken Sie

Wer kennt diese Taktik nicht? Am Abend steht ein großes Weihnachtsessen an. Deshalb spart man schon in der Früh mit den Kalorien. Leider keine so gute Idee, denn so verschlingt man am Abend mit Heißhunger nur umso größere Mengen.

*Ernährungstipp: Frühstücken Sie Hafer- oder Vollkornflocken. Das macht satt, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und fördert die Verdauung.*

#### Tipp 6: Tanken Sie Licht

Das ist in der dunkelsten Zeit des Jahres oft gar nicht so leicht. Und doch ist es so wichtig, denn Licht fördert die Vitamin D Bildung. Damit kann sich unser Körper besser gegen Virenattacken schützen. Außerdem fühlen wir uns sofort vitaler und haben bessere Laune. Daher gilt: Jeden Sonnenstrahl nutzen.

#### Tipp 7: Verordnen Sie sich Langsamkeit anstelle von Hektik – auch das Credo unserer Gesundheitsangebote (

Denken Sie für sich öfters daran, dass Weihnachten eigentlich die stille Zeit sein soll und das Fest der Liebe symbolisiert. Dieses Jahr ist es vielleicht einfacher, ganz bewusst Qualitäts-Zeit mit der Familie zu verbringen. Schenken Sie die volle Aufmerksamkeit den Menschen, mit denen Sie Weihnachten/Neujahr verbringen.





Schneebedeckte-Baeume.jpg



Wasserglas.jpg



Frau-mit-Tasse.jpg

