

## Fest- oder Fresstage?

Nur noch ein paar Tage und es ist heiliger Abend. Und am heiligen Abend, da beginnen einige schöne Feierlichkeiten und Festivitäten. Um diese Zeit so richtig geniessen zu können, haben die meisten Leute mehrere freie Tage. Freie Tage heisst faulenzten, schön essen und trinken, lang schlafen und sich ausgiebig erholen. Wenn man sich das alles so vorstellt, tönt es doch sehr verlockend. Aber wie sieht es in dieser Zeit mit unseren (Trainings)zielen aus? Wollten wir nicht unsere Figur verbessern, etwas abnehmen und das Herz-Kreislaufsystem nicht vernachlässigen? Von Trainingsbesuchszahlen aus früheren Jahren, wissen wir, dass die meisten in dieser Zeit nicht an ihren Zielen arbeiten. Zwar gibt es einen schönen Spruch, der heisst:

**Man nimmt nicht zwischen Weihnacht und Neujahr zu sondern zwischen Neujahr und Weihnachten!**

Dieser Spruch stimmt so allerdings nur bedingt. Betrachten wir einmal wie viel Energie in dieser kurzen Zeit zugeführt wird. Was heisst hier kurze Zeit, nehmen wir ruhig den ganzen Monat Dezember:

Zuerst ist da mal der Klaustag. Überall Nüsse, kleine Schokoladen usw. Dann geht's weiter mit diversen Einladungen und Geschäftsessen. Jetzt folgen die Weihnachts-Festtage und schliesslich Silvester und Neujahr. Das ganze wird begleitet durch reichlichen Alkoholgenuss und vergessen wir nicht die „Guetzli“!



Immer und überall Guetzli: Zu Hause, im Geschäft, bei Freunden, beim Einkauf und im Ausgang. So ein feines Weihnachtsguetzli kann man wirklich nicht verachten. Aber wie sieht es denn mit den Kalorien aus? Ein Guetzli schlägt durchschnittlich locker mit 50 Kalorien zu Buche. Wenn wir jetzt von täglich 20 Stück ausgehen (eher noch untertrieben), addiert sich das schnell auf 1000 Kilokalorien. 1000 Kilokalorien, die wir zusätzlich verfuttern. Manch einer (und eine) verdoppelt so, zusammen mit den üppigen Essen und dem Alkohol seine Energiezufuhr. Auf der anderen Seite ist jedoch der Energieverbrauch oft gleich Null. Geht irgendwie nicht auf! Und diese Ungleichung schlägt sich dann auf den Hüften, am Bauch oder sonst wo nieder.



**Drei bis vier Kilo mehr Gewicht in nur einem Monat? – problemlos möglich!**

In diesem Fall heisst dann der obige Spruch:

**Man nimmt zwischen Weihnacht und Neujahr zu und braucht dann die Zeit zwischen Neujahr und Weihnacht um wieder abzunehmen.**

Nicht gerade ideal. Da gibt es doch viel bessere Lösungen. Fangen wir beim Essen an:

- Anstelle von einer oder zwei üppigen Mahlzeiten ist es sinnvoller vier- bis fünfmal etwas zu essen. Vor allem an Tagen wo z.B. abends ein Festessen wartet. So bleibt der Zuckerspiegel konstant und man hat kaum Heisshunger.

- Auf das Völlegefühl achten. Das heisst, nicht essen bis einem fast die Wampe platzt, sondern langsam essen, gut kauen und rechtzeitig aufhören.

- Einige „Guetzli“ auf einem Teller schön anrichten und diese geniessen. Besser als beim Vorbeigehen immer wieder zu naschen.

- Etwas Zurückhaltung beim Alkohol. Alkohol begünstigt zusammen mit energiereichen und fetten Mahlzeiten die Fetteinlagerung enorm.

**Wollen die mich verarschen?**



**Und was ist der zweite Teil der Lösung?** Ihr habt es bestimmt erraten. Genau, möglichst viel bewegen und trainieren. Wer viel futtert, muss auch viel verbrauchen. Bis z.B. 1000 Mehrkalorien verbrannt sind, müsstet ihr mindestens zwei Stunden joggen oder 3 Stunden zügig gehen oder 4 Stunden spazieren.

Also besser etwas Zurückhaltung und das persönliche Training nicht vernachlässigen. Arbeitet auch in dieser Zeit fleissig an euren Zielen. Nur wer regelmässig und unter Beachtung der Trainingsgrundlagen trainiert erreicht etwas und verbessert sich.

Bei uns im SUN-Fitness habt ihr dazu mannigfaltige Möglichkeiten. Die richtige Zeit um zu trainieren werdet ihr dank unserem Türöffnungssystem bestimmt auch finden. Erkundigt und besprecht das mit euren Personalcoach's und Trainern.

**Trotz diesen Ermahnungen (nur gut gemeint), genießt die Weihnachtszeit und erholt euch gut.**

***Schöne, besinnliche Festtage und viel Erfolg und gute Gesundheit im neuen Jahr, wünscht euch***



Euer  
SUN-Fitness Team