

Festessen

Köstliches Festessen – und danach?....

.... erinnern Sie sich voll Freude und mit gutem Gewissen an das genussvolle Essen und das gemeinsam Erlebte.

Wie man das macht? Probieren Sie folgende Tipps aus und Sie werden staunen:

- Essen Sie mit Genuss. Es gibt keine Verbote oder Ess-Sünden.
- Wenn Sie etwas nicht essen wollen, sagen Sie freundlich und bestimmt „Nein“.
- Essen Sie genug, aber nicht zuviel
- Nutzen Sie die Zeit zwischen den Mahlzeiten für einen erfrischenden Spaziergang in der herrlichen Winterlandschaft.
- Kaufen sie nur Produkte ein, die Ihnen zusagen. Berücksichtigen Sie dabei Herkunft, Saisonalität und Verarbeitung des jeweiligen Produktes.
- Schaffen Sie im Alltag den Ausgleich mit mehr Ausgewogenheit (mehr Gemüse, Salat und Obst, körperliche Bewegung)
- Wenden Sie ihr Wissen an und hören Sie auf Ihren Bauch.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen genussvolle und bewegte Festtage!

Gabriela von Rotz-Amstalden
Dipl. Ernährungsberaterin FH