



Entspannt durch die Weihnachtszeit

5 Tipps, wie DU die Festtage
bewusst genießen kannst



Hi, ich bin Anne!

Ich habe es geschafft, den Diätzwang hinter mich zu lassen, um DICH nun als Ernährungsberaterin dabei unterstützen zu können, dass auch DU wieder zu einem entspannten Essverhalten finden kannst.

Ich litt einige Zeit an einem gestörten Essverhalten, mit einem daraus resultierenden Hormonungleichgewicht und die Vorweihnachtszeit hat mich oftmals getriggert. Deshalb weiß ich ganz genau, wie DU dich gerade fühlst.

Doch eines Tages wurde mir bewusst, dass Kalorienzählen, Diäten und Verbote doch nicht alles im Leben sein kann, sondern Gesundheit und wohlfühlen im eigenen Körper, sich nichts zu Verboten und das Essen genießen zu können doch vielmehr Wert hat. Sogar UNBEZAHLBAR ist!

Deshalb nahm ich meine Gesundheit in die eigene Hand und beschloss für mich, alles daranzusetzen meinen Körper zu heilen und ihm das zu geben, was er benötigt. Genau das, habe ich auf meine eigene Art und Weise geschafft. Um inzwischen voller Stolz sagen können, dass ich mein Wohlfühlgewicht erreicht habe und mich jetzt jedes Jahr auf die doch so schöne und vor allem besinnliche Weihnachtszeit freuen kann.

DU KANNST DAS AUCH! WIE?

Das erfährst Du auf den kommenden Seiten.

Viel Spaß dabei!

Deine Anne





Gedankenchaos

Es ist mal wieder so weit, bald beginnt die Weihnachtszeit. Aber genau jetzt beginnt nicht nur die besinnliche Zeit, sondern es öffnen auch die Weihnachtsmärkte, die Läden sind vollgepackt mit ausreichend Leckereien, die Weihnachtsfeiern mit Restaurantgängen stehen auf dem Plan und auch Zuhause beginnt die Weihnachtsbäckerei.

All diese Dinge sind zwar schön, lösen allerdings in vielen Köpfen ein Gedankenchaos aus und die Angst vor dem Zunehmen sowie der Drang zu mehr Bewegung nimmt zu.

Heute möchte ich dir diese Angst nehmen und zeige dir auf den folgenden Seiten, meine 5 Tipps wie du die Weihnachtszeit bewusst genießen kannst.

Tipp 1

Bewusst einkaufen und genießen



**Winterzeit ist Genusszeit!
Nutze die Lebensmittel aus
der Region - doch dies IMMER
und nicht zu Weihnachten.**

Gerade in der dunklen Jahreszeit wird das Verlangen nach gutem Essen und Schlemmerei immer größer. Ein deftiger Weihnachtsbraten, leckere Plätzchen, gebrannte Mandeln oder Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt - wir konsumieren eher zu viel davon als zu wenig.

Wertschätzen statt verschlingen und wegwerfen!

Doch dies nicht nur an den Festtagen, sondern das ganze Jahr über.

Lebensmittel wertschätzen beginnt bei der guten Einkaufsplanung bis zur Wahl von nachhaltigen Produkte und eine geschickte Reste-Verwertung.

wertvolle Tipps zum richtigen Einkauf!



- ✓ Erstelle dir einen Essensplan
- ✓ bevor es zum Einkaufen geht:
Führe einen Vorratscheck durch!
- ✓ Schreibe dir eine Einkaufsliste
- ✓ Genau planen und absprechen
- ✓ Schnäppchen liegen lassen, denn die
führen zu unnötige Einkäufen
- ✓ Qualität vor Quantität
- ✓ Frische Produkte kaufen
- ✓ Keine Großpackungen kaufen

Tipp 2

Achtsam essen



Mit Achtsamkeit entspannt und besinnlich durch die Weihnachtsvöllerei

Schenke dem Essen deine vollste Aufmerksamkeit. Denke bei dem Verzehr an die vielen fleißigen Menschen, die das Essen für DICH zubereitet haben und ihre wertvolle Zeit darin investiert haben. Zeig dir beispielsweise vor Augen, wie deine Mama, dein Papa, dein geliebter Ehemann oder auch deine tolle Frau, deine Oma oder Opa oder auch der Gastwirt - soviel Mühe, Zeit, Geld und Liebe in dieses köstliche Festmahl gesteckt haben. Bloß dass DU es dann innerhalb von 15 Minuten wieder verschlingen kannst? NEIN... Was ist das denn bitte für eine Geste!

Denke an die verschiedenen Zutaten, die verwendet wurden. Genieße mit allen Sinnen und nehme dabei auch deinen Körper wahr. Er signalisiert dir, wann er satt ist. Höre auf deinen Körper, wenn er dir sagt „Ich habe genug!“. Wenn du das Signal deines Körpers ernst nimmst, kannst du jeder Weihnachtsvöllerei gelassen entgegentreten.

Warum achtsames Essen so sinnvoll ist!

✔ Hilft dir dabei dein Essen zu genießen

✔ Verhindert zu gleich emotionales Essen

✔ Hilft dir dabei Stress zu reduzieren

✔ Verhilft dir dabei dein Selbstvertrauen zu stärken

✔ Du isst automatisch weniger

✔ Kann dir dabei helfen, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen

✔ Unterstützt dich dabei ein Diät-freies Leben zu erlernen

✔ Macht dich glücklich und fördert die gute Laune

Tipp 3

MeTime einplanen



Zwischen Stress und Romantik durch die Weihnachtszeit.

Um den "Zauber" der Weihnacht aufrechtzuerhalten, versetzen wir uns selbst in Stress. Doch ist das wirklich nötig? Ich finde wir sollten bei manchen Dingen einfach mal überlegen, ob es das überhaupt Wert ist, sich diesen Stress auszusetzen und vielleicht auch auf manche Dinge einfach zu verzichten, um die Tage entspannter zu erleben.

Nutze diese besinnliche Zeit, um deine Batterien wieder aufzuladen. Nicht schneller, lauter, höher - sondern langsamer, leiser und achtsamer.

Lass doch einfach mal die Seele baumeln und nutze diese Zeit auch einfach mal für DICH.

Nimm dir bewusst Zeit für DICH. Du bist es dir wert, sich Zeit für DICH zu nehmen. Selbstfürsorge ist sehr wichtig und hat meiner Meinung nach nichts Egoismus zu tun.

Denn wenn du gut auf dich achtest, du gut auf DICH aufpasst und es dir gut geht, kannst du dich viel besser auf deine Lieben konzentrieren und du bist viel entspannter.

Ideen für deine MeTime

- ✓ ausgiebiger Waldspaziergang
- ✓ Duftendes Entspannungsbad
- ✓ Lies ein schönes Buch
- ✓ Ein Fußbad gegen die Kälte
- ✓ Yoga und Meditation
- ✓ Genieß einen schönen Abend mit deinem Liebingsmenschen
- ✓ Gönn dir ein Wellnessstag
- ✓ Digital Detox
- ✓ Schau einen schönen Film
- ✓ Hör deine Lieblingsmusik
- ✓ Tanze oder bewege dich einfach wonach dir ist

Tipp 4

Balance is the Key



Es gibt keine "guten oder bösen" Lebensmittel, mach dir bewusst - die Menge macht das Gift.

Hast du schon einmal etwas von dem 80/20 Prinzip gehört? Hier besteht der tägliche Konsum zu 80 Prozent aus gesunden und vollwertigen Lebensmittel.

Wie: frisches Obst und Gemüse, helles Fleisch und Fisch, komplexen Kohlenhydraten, Hülsenfrüchte, also hauptsächlich unverarbeitete Lebensmittel.

Die restlichen 20 Prozent kannst du dir dann bewusst Lebensmittel gönnen, auf die du gerade Lust hast. In der Weihnachtszeit brauchst du dann auch nicht auf dein Stück Kuchen oder ein paar Kekse verzichten, denn diese kannst du ohne ein schlechtes Gewissen zu dir nehmen. Auch ein Glas Wein zum Essen ist natürlich auch mal erlaubt. Denke immer stets daran: Wohlfühlgewicht ohne Verzicht.

Ich denke, auch du liebst gutes Essen. Deshalb ist es gerade jetzt auch um so wichtiger sich nichts zu verbieten. Denn Verbote führen dazu, dass du unsicher und unglücklich wirst. Doch genau das sollst du nicht. Du sollst dich zufrieden, glücklich und ausgeglichen fühlen.

Doch das 80/20 Prinzip kannst du nicht nur auf deine Ernährung anwenden, sondern auch auf deine Bewegung.



Hast du einen festen Trainingsplan und dieser lässt sich durch die ganzen Termine an Weihnachten schlecht einhalten? Versuch auch hier das Prinzip anzuwenden.

Halte dich zu 80 % an deinen Trainingsplan oder an deine tägliche Bewegung und in den restlichen 20 % kannst du flexibel sein.

Stress dich nicht. Denn auch wenn du einmal ein, zwei oder mehr Tage keinen Sport machst, wirst du nicht gleich an Fett zu nehmen. Denn sei dir bewusst, auch ausreichend Regeneration ist wichtig für deinen Körper.

Und falls dir doch einmal der Struggle kommt...

Auch ein ausgiebiger Spaziergang, schön eingemummelt an der frischen Luft, mit dem Partner, der Familie oder mit Freunden, kann gerade in dieser besinnlichen Zeit wohltuender sein, als eine exzessive Sparteinheit. Denn seien wir doch mal ehrlich: Wir sollten doch die Zeit mit unseren Lieblingsemenschen in vollen Zügen genießen, denn weißt du, wie lange sie noch in deinem Leben hast?



Tipp 5

Dankbar sein für die kleinen Dinge

**Schätze die kleinen Dinge im Leben -
Dankbarkeit macht glücklich!**

Dankbarkeit hebt nicht nur unser Glücksgefühl, es spricht auch ein positives Gefühl von Wertschätzung aus.

Studien beweisen, dass uns Dankbarkeit sowohl mental als auch körperlich gesund macht.

Außerdem fördert Dankbarkeit auch deine Schlafqualität, denn diejenigen, die mit dankbaren und positiven Gedanken ins Bett gehen, haben einen längeren und qualitativ höherwertigen Schlaf.

Kleinigkeiten liegen uns ganz besonders am Herzen und gerade in der Adventszeit gilt es doch, den Menschen, die uns am Herzen liegen, zu zeigen, wie gern wir sie haben und welchen Stellenwert sie in unserem Leben haben.

Doch es muss nicht immer ein bombastisches Geschenk sein, denn Herzenswärme, liebevolle Gedanken, ein schönes Lächeln zeigen, positive Gedanken und einfach eine herzliche Umarmung zeigen oft viel mehr, wie wertvoll jemand ist.

Dankbarkeit lernen!



Es gibt so viele Dinge, für die wir dankbar sein können, doch leider nehmen wir sie oftmals als selbstverständlich hin. Der Strebe nach mehr wird immer größer. Die Gefühle sich über eine bestimmte Sache zu freuen, verfliegen bedauerlicherweise wie im Fluge. Gerade freust du dich noch über ein Ereignis, da folgt auch schon das nächste. Deshalb müssen wir lernen, auch den kleinen Dingen Wertschätzung entgegenzubringen. Das erfordert Übung, jedoch ist es dies allemal wert. Denn Dankbarkeit stärkt langfristig deine Zufriedenheit und seelische Gesundheit.

Deswegen habe ich auf den folgenden Seiten ein paar Dankbarkeitsübungen für dich vorbereitet.

Diese kannst du jeden Tag üben und es zu einer Art Morgen- oder Abendroutine entwickeln.



Dankbarkeitsübungen

SCHREIBE 3 DINGE AUF FÜR DIE
DU DANKBAR BIST

▶

▶

▶

WAS HAT DICH HEUTE ZUM
LÄCHELN GEBRACHT

▶

▶

▶

● DANKBAR

„Du sollst dankbar
sein für das
Geringste, und du
wirst würdig sein,
Größeres zu
empfangen.“

(Thomas von Kempfen)

● LACHEN

„Ein Lächeln bleibt
das preiswerteste
Geschenk, das ich
jemandem machen
kann, und doch
können seine
Kräfte Königreiche
besiegen.“

(Og Mandino)



Dankbarkeitsübungen

DAS HABE ICH HEUTE FÜR ANDERE GETAN

- ▶
- ▶
- ▶

● HILFSBEREIT

"Ein Lächeln bleibt
das preiswerteste
Geschenk, das ich
jemandem machen
kann, und doch
können seine
Kräfte Königreiche
besiegen."

(Unbekannt)

Gib der Dankbarkeit eine Chance und dies nicht nur in der
Weihnachtszeit.

Mit einfachen Übungen kannst du lernen, Dankbarkeit ganz
bewusst zu erzeugen und ihre positiven Effekte zu nutzen.

Unterschätze die Wirkung der Dankbarkeitsübungen nicht,
sondern versuche, diese wirklich täglich auszuführen.

Lass eine Routine entstehen. Eine Dankbarkeitsübung als Teil
deiner Morgenroutine kann dir dabei helfen, gut gelaunter in den
Tag zu starten. Demnach kann eine Dankbarkeitsübung am
Abend dir dabei helfen, abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und
dir die besten Voraussetzungen für eine erholsame Nacht zu
schaffen.

Doch denke immer daran, wenn du jemandem dankbar bist,
zeige ihm und sag ihm auch, für welche Eigenschaften an ihnen,
für welche Taten und Worte du dankbar bist.

So wirkt Dankbarkeit auch für deine Beziehungen Wunder.

Je mehr Dankbarkeit, desto besser!

ES FREUT MICH SEHR, DASS DU
DIR MEINE TIPPS
DURCHGELESEN HAST



Du willst mehr und benötigst noch spezielle Unterstützung?

In meinen 1:1 Coaching und
Beratungen gehe ich
individuell auf deine
Bedürfnisse ein. Ich analysiere
und schaue mir deinen
bisherigen Ernährungs- und
Lebensstil an und erarbeite
daraus deinen individuellen
Plan für DICH.

Schreib mir gerne eine Nachricht an
info@anne-ernaehrungcoach.de
und vereinbare dein kostenloses
Erstgespräch mit mir.

WEBSITE:

www.anne-ernaehrungcoach.de



*Folge mir auf Instagram
und werde ein Teil
meiner tollen
Community.*

@anne_ernaehrungcoach

Ab dem 01. Dezember bis zum
24. Dezember wird es auf
meinem Instagram Account
ein Story-Adventskalender
geben. Außerdem erwarten
DICH viele Tipps und leckeren
Rezepten zur Weihnachtszeit!

WEBSITE:

www.anne-ernaehrungcoach.de



Dir fehlt noch das passende Weihnachtsgeschenk?

**DU MÖCHTEST JEMANDEN
ETWAS GUTES TUN?**

Meine 1:1 Coachings und
Beratungen sind auch als
Geschenk-Gutschein erhältlich
und werden mit sehr viel Liebe
von mir selbst gestaltet und
verpackt.

Anne-Katrin
Beck
ZERTIFIZIERTE ERNÄHRUNGSBERATERIN

EMAIL:

info@anne-ernaehrungcoach.de

WEBSITE:

www.anne-ernaehrungcoach.de