

## Presseinformation

23.11.2011

### **Advent: Schlank bleiben in Zeiten leckerer Versuchungen**

#### Tipps der Verbraucherzentrale, um sein Gewicht zu halten

Wer in den vergangenen Monaten „abgespeckt“ hat, wird in der Vorweihnachtszeit oft auf eine harte Probe gestellt. Angesichts von Lebkuchen, Glühwein, Rostbratwürsten und anderen kalorienreichen Leckereien ist es nicht einfach, den Erfolg zu halten. Die Verbraucherzentrale Bayern rät, in dieser Zeit bewusst auf den eigenen Lebensstil zu achten. Völlig auf kulinarische Genüsse zu verzichten, ist weder nötig noch sinnvoll. „Regelmäßig essen und die Mahlzeiten in Ruhe genießen“, fasst Andrea Danitschek von der Verbraucherzentrale eine wichtige Grundregel zusammen. Wer reichlich Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplan einbaut, tut sich sehr viel leichter, sein Gewicht zu halten. Viel trinken dämpft auch den Hunger. Ernährungswissenschaftlerin Danitschek empfiehlt daher, reichlich Wasser und andere ungesüßte Getränke zu sich zu nehmen.

Um das Wunschgewicht zu halten, ist ausreichend Bewegung ebenso wichtig wie das Essverhalten. Schlechtes Wetter oder ein voller Terminkalender sollten keine Ausrede sein, sich nicht körperlich zu betätigen. Im Alltag bieten sich dafür viele Gelegenheiten: „Zum Beispiel Treppen steigen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe benutzen, zu Fuß zum Bäcker laufen statt mit dem Auto zu fahren“, zählt Danitschek auf. Die besten Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung bündelt der neue Ratgeber „Schlank bleiben“ der Verbraucherzentralen. Die alltagstauglichen Empfehlungen werden ergänzt durch einen Rezeptteil für die schlanke Küche. Hier finden sich viele leckere und kalorienarme Ideen auch für die weihnachtliche Küche. Der Ratgeber kostet 12,90 Euro und ist zuzüglich 2,50 Euro für Porto und Versand zu bestellen unter Tel. (0211) 3809-555 oder im Internet unter [www.vz-ratgeber.de](http://www.vz-ratgeber.de).

*Für Journalisten:*

*Ein kostenloses Besprechungsexemplar kann angefordert werden per Mail an [presse@vzbayern.de](mailto:presse@vzbayern.de). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Andrea Danitschek, Tel. (089) 890656-45. Diese Nummer nicht veröffentlichen.*