



4. *Advent*
MYBODY X-MAS



ADVENTSTIPP NR. 4

Genieße bewusst und ohne schlechtes Gewissen

Die Adventszeit ist voller Versuchungen – von Weihnachtsmärkten über Plätzchen bis hin zu Festessen. Anstatt diese Leckereien zu vermeiden oder dich schlecht zu fühlen, wenn du sie genießt, ist es wichtig, einen bewussten und ausgewogenen Ansatz zu finden. Genieße deine Lieblingsnaschereien, aber achte darauf, dich nicht zu überessen.



Eine gute Strategie ist es, sich eine oder zwei Lieblingsleckereien auszusuchen und diese wirklich zu **genießen**, anstatt alles wahllos zu probieren.



Das bewusste Genießen hilft dir, deine Ernährung **im Gleichgewicht** zu halten, ohne das Gefühl zu haben, auf alles verzichten zu müssen. Schokolade und Lebkuchen können durchaus Teil einer gesunden Ernährung sein, wenn sie in Maßen konsumiert werden.



Versuche auch, bei Weihnachtsfeiern oder -essen bewusst zu wählen, was du isst, und **höre auf deinen Körper**. Iss langsam, höre auf dein Hungergefühl und genieße die Momente.



Rezept:

Apfel-Zimt-Ofenpfannkuchen

Zutaten:

-  130g Mehl (Dinkel- oder Buchweizenmehl)
-  55 g Mandelmehl (teilentölt) oder mehr Mehl
-  10 g Mandelmus oder Butter
-  2 kleine Eier
-  1-2 Äpfel
-  jeweils 1 TL Zimt und Backpulver
-  450 ml Milch oder Pflanzenmilch
-  Süße optional nach Wahl (4 EL Erythrit oder Dattelsucker oder anderes nach Wahl)



Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zunächst die trockenen Zutaten miteinander vermengen, dann die Milch hinzu geben und alles klümpchenfrei verrühren. Anschließend die Eier mit hinein geben und alles verrühren. Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden (alternativ TK-Beeren).

Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form geben, alternativ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Für 35-45 Minuten (je nach Ofen) backen und genießen.

Nährwerte: 570 kcal | 27 g Eiweiß | 10 g Fett | 97 g Kohlenhydrate



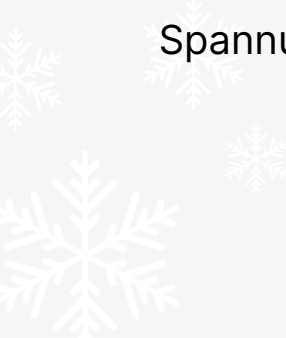
5-Minuten-Stretching für einen entspannten Rücken

1) Stehende Vorbeuge: Stehe mit den Füßen hüftbreit auseinander und beuge dich langsam nach vorne, bis deine Hände den Boden berühren oder so weit wie möglich nach unten kommen. Halte die Position für 30 Sekunden, um die Beinrückseite und den unteren Rücken zu dehnen.

2) Schmetterlingsdehnung: Setze dich auf den Boden, bringe die Fußsohlen zueinander und lasse die Knie nach außen fallen. Greife mit den Händen an die Füße und beuge dich leicht nach vorne. Diese Übung dehnt die Hüften und den unteren Rücken. Halte die Position für 1 Minute.

3) Brücke: Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf den Boden und hebe dein Becken an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Diese Übung stärkt den unteren Rücken und die Gesäßmuskulatur. Halte die Position 30 Sekunden lang und senke dann langsam ab.

4) Rückenwirbelrollen im Sitzen: Setze dich auf den Boden, ziehe die Knie zur Brust und umarme sie. Rolle nun sanft auf deinem Rücken hin und her, um die Wirbelsäule zu massieren und Spannungen zu lösen.





hohoho
BIS BALD

Das war der letzte Teil meiner Advents-Ebook-Reihe. Ich wünsche dir **wunderschöne und besinnliche Weihnachtsfeiertage** mit deinen Liebsten.

Gebe mir gerne Feedback, wie dir dieses kleine MYBODYX-MAS Advents Ebook gefallen hat und ob du die Rezepte ausprobiert hast!

Genießt die Tage!

Deine Lisa

