



3. *Advent*
MYBODY X-MAS



ADVENTSTIPP NR. 3

Nehme dir Zeit für dein Essen

In der stressigen Vorweihnachtszeit ist es oft eine Herausforderung, sich **bewusst Zeit fürs Essen** zu nehmen. Viele von uns neigen dazu, Mahlzeiten schnell zwischendurch zu essen, während sie arbeiten, Kinder versorgen oder Besorgungen erledigen.

Für dein Wohlbefinden und dein Sättigungsgefühl, ist es aber entscheidend, nicht nur darauf zu achten, was du isst, sondern auch **wie du isst**. Daher möchte ich dir heute folgende Tipps mitgeben:



Versuche, während der Adventszeit **bewusst Pausen für deine Mahlzeiten** einzuplanen. Setze dich hin, schalte Ablenkungen wie das Handy oder den Fernseher aus und **genieße jeden Bissen**.



Achtsames Essen kann helfen, ein **besseres Gefühl für Hunger und Sättigung** zu entwickeln, was wiederum dazu beiträgt, übermäßiges Essen zu vermeiden.



Wenn du dir Zeit nimmst, spürst du besser, wann du wirklich satt bist und isst automatisch weniger. Außerdem **fördert das langsame Essen die Verdauung** und sorgt dafür, dass dein Körper die Nährstoffe besser aufnehmen kann.



Das Ziel ist es, die **Mahlzeiten in der Adventszeit nicht als stressige Pflicht zu sehen**, sondern als eine Gelegenheit, sich bewusst um deinen Körper zu kümmern. Genieße es, etwas Gutes für dich zu tun!



Weihnachtsmenü:

Vorspeise



HONIG-GRATINIERTER FETA MIT FELDSALAT & GRANATAPFEL

ZUTATEN PRO PORTION:

- 45 g Feta (light)
- Rosmarinzweig
- 15 g Granatapfelkerne
- 50 g Feldsalat
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 3 TL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Walnüsse
- 20 g Erythrit oder Dattelsüße



Feta in sehr dicke Scheiben schneiden und in Alufolie geben. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen. Rosmarin auf dem Feta verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10-15 Minuten backen.

Salat waschen und trocken schütteln. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in Olivenöl anbraten. Für die Vinaigrette Öl und Balsamico verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Walnüsse mit dem Erythrit oder Dattelsüße und ganz wenig (!) Wasser karamellisieren. Dafür zunächst Erythrit oder Dattelsüße und Wasser in die Pfanne geben, flüssig werden lassen und dann die Walnüsse darin schwenken (kann auch am Vortag gemacht werden). Anschließend abkühlen lassen.

Salat mit Feta ganieren. Anschließend Granatäpfel, Walnüsse und das Dressing drüber geben und servieren.

Nährwerte pro Portion: 275 kcal | 11 g Protein | 16 g Fett | 22 g KH



Weihnachtsmenü:

Hauptgang



IDEE: FLEISCH/FISCH MIT SALZKARTOFFELN UND ROTKOHL

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN ROTKOHL:

- Fleisch nach Wahl (zubereitet)
- Kartoffeln (zubereitet und Menge nach Bedarf)
- Rotkohl:
 - 1 kg Rotkohl
 - 3-4 geschälte Äpfel
 - 2-3 rote Zwiebeln
 - 3-4 EL Apfelessig
 - 1-2 EL Dattelsüße oder Alternative
 - etwas Wasser



Zubereitung Rotkohl:

Den Strunk unten entfernen und den Rotkohl in feine Scheiben schneiden oder auf einer Reibe reiben.

Äpfel würfeln und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und erhitzen.

Unter gelegentlichem Rühren 1 - 1.15 h köcheln lassen. Evtl. etwas Wasser nachgießen von Zeit zu Zeit, damit nichts anbrennt.

Nährwerte pro Portion: 90 kcal | 2 g Eiweiß | 22 g KH | 0,3 g Fett und 6 g Ballaststoffe



Weihnachtsmenü: Dessert



BRATAPFEL-SCHICHTDESSERT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 10-15 g Kokosöl
- 20 g Walnussbruch
- 1 Zitrone
- 2 Äpfel
- 500 g Skyr, alternativ Sojaquark
- gemahlene Vanille oder Vanillemark
- 5 EL Dattelsüße oder Alternative zum Süßen



Zubereitung:

Apfel schälen und klein würfeln. Mit Zitrone beträufeln und in einem Topf mit etwas Wasser geben. So lange kochen, bis der Apfel zerfällt und Kompottartig wird. Vanille hinzufügen und ggf. noch etwas mehr Wasser.

Kokosöl mit 2 EL Dattelsüße und 1 - 2 EL Wasser in der Pfanne erwärmen, sodass es flüssig wird. Walnussbruch hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Während des Abkühlens immer mal umrühren.

Skyr mit Vanille und restlicher Dattelsüße vermengen. Nun Skyr in ein Glas geben, Apfelkompott darauf schichten und anschließend wieder eine Schicht Skyr. Zum Schluss eine Schicht Apfelkompott und das Ganze mit den karamellisierten Walnüssen toppen.

Nährwerte pro Dessert: 220 kcal | 14 g Eiweiß | 26 g KH | 7,5 g Fett



Gemütliches Stretching für den Morgen (10 Minuten)

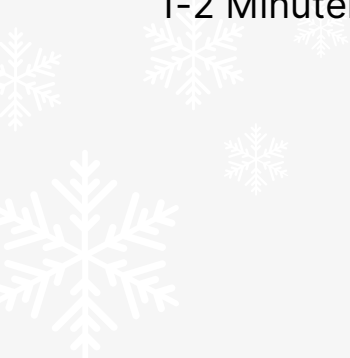
Morgentliches Streching kann in deiner Morgenroutine wahre Wunder bewirken. Wir kommen entspannt in den Tag an, tun als erstes etwas für uns selbst, bevor wir direkt in unsere hektischen Alltag stürzen. Wenige Minuten reichen bereits aus, um positive Effekte zu erzielen

1) Nacken- und Schulterdehnungen: Stehe oder sitze gerade und ziehe dein Kinn sanft zur Brust, um die Nackenmuskulatur zu dehnen. Halte die Position für 30 Sekunden. Dann kippe den Kopf vorsichtig zur Seite, um die seitlichen Nackenmuskeln zu dehnen.

2) Katzen-Kuh-Stretch: Im Vierfüßlerstand beuge den Rücken nach oben, als würdest du einen Katzenbuckel machen, und dann senke den Bauch langsam ab, während du den Kopf nach oben hebst. Wiederhole dies 10 Mal.

3) Seitliche Dehnungen im Stehen: Stelle dich aufrecht hin, strecke beide Arme über den Kopf und beuge den Oberkörper sanft zu einer Seite. Halte die Position für 30 Sekunden, wechsle dann die Seite.

4) Kindspose: Knien auf dem Boden, die Arme nach vorne ausstrecken und den Oberkörper Richtung Boden sinken lassen. Halte die Position für 1-2 Minuten, um den Rücken zu entspannen.





hohoho
BIS BALD

Ich wünsche dir eine **schöne dritte Advent-Woche**, genieß die Zeit.

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

Bleib dran, denn zum 4. **Advent gibt es das Letzte!**

Deine Lisa

