

# RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo  
für ALLE  
Lebenssituationen  
von Mag.  
Christina  
Lachkovics-  
Budschedl



## Urlaub ohne mehr Gewicht genießen

Die Urlaubszeit ist in vollem Gange. Dazu gehört auch, gut zu essen und zu trinken. Besonders häufig macht sich dann aber ein Zuwachs an Bauch und Hüfte als ungeliebtes Ferien-Souvenir bemerkbar. Im Urlaub möchte man sich eben einmal etwas gönnen, sich gehen lassen, noch dazu ist bei „all inclusive“ Angeboten „alles“ bereits bezahlt.

Entweder, man versucht bereits vor dem Urlaub langfristig sein Gewicht zu optimieren, oder man startet erst nach dem Urlaub. Eine Crash-Diät davor führt aber nur dazu, dass man im Urlaub erstens sehr haltlos isst, da man ja in einem ausgehungerten Zustand ankommt, und

sich zweitens der Körper wie ein Schwamm verhält – die Kalorien werden regelrecht aufgesogen.

Urlaub soll Erholung und auch Genuss bieten und keinen Frust nach sich ziehen. Es ist nicht sinnvoll, das Verdauungssystem zu sehr zu strapazieren, und auch das Wohlbefinden sinkt mit steigendem Völlegefühl. Genießt man die Urlaubsatmosphäre, den neuen Geschmack fremdländischer Speisen und Getränke, lässt man sich von fremden Kulturen verzaubern, wird der Urlaub zu einem besonderen Erlebnis.

**Die wichtigsten Urlaubstipps:** Auch mittags immer einen kleinen Snack (frisches Obst, Joghurt) einnehmen, um nicht ausgehungert zur Abendmahlzeit zu kommen und dann zu viel zu essen. Ein guter Wein ist zum Beispiel weit weniger kalorienreich als ein Cocktail. Essen und Trinken in Maßen belasten den Magen nicht, halten fit und machen trotzdem auch Lust auf sportliche Aktivitäten.

.....  
[www.fit10.at](http://www.fit10.at)