



Mit CaloryCoach erfolgreich gegen den Weihnachtsspeck

Ernährungsexpertin verrät Alternativen zu deftigem Essen und gebrannten Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt

Frankfurt a.M./Büdingen, 13.10.2010. Gerade in der Vorweihnachtszeit fällt es vielen Menschen schwer, fettigen oder süßen Versuchungen Zuhause und auf dem Weihnachtsmarkt zu widerstehen. Hinzu kommt die allgemeine Antriebslosigkeit, wenn die Tage kürzer und kälter werden. Das nährt die Fettpölsterchen und erschwert den Weg zum Wohlfühlgewicht. Ernährungs- und Bewegungsspezialist CaloryCoach hat Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen befragt, welche Alternativen es zu Crêpes, Ente und gebrannten Mandeln gibt und wie Frau es trotzdem schafft, ab- statt zuzunehmen.

CaloryCoach Ernährungsexpertin Annika Nikolaisen rät: „Nutzen Sie, was die Natur Ihnen jetzt bietet. Greifen Sie zu bei saisonalen Produkten wie Äpfeln, Orangen, Mandarinen und Nüssen (maximal fünf Walnüsse pro Tag). Wie wäre es z.B. mit einem frischen Obstsalat anstelle von Lebkuchen und Plätzchen?“

Soll es etwas Warmes in der kalten Jahreszeit sein, empfiehlt Nikolaisen eine Suppe mit Rotkraut (oder anderen Krautarten) und Kürbis zur Anregung des Stoffwechsels, fettarme Eintöpfe und Salate. Besonders effektiv wirken diese kombiniert mit Ingwer oder Chili.

Vor einem deftigen Essen kurbelt ein Blattsalat (z.B. mit Radicchio) durch seine Bitterstoffe die Verdauungssäfte an. Nach dem Essen rät die Expertin zu Bewegung. Ideal ist hier das leichte Kraft-Ausdauer-Training im CaloryCoach Zirkel, das Kundinnen 30 Minuten lang zwei bis dreimal pro Woche absolvieren sollten, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Außerdem gilt trotz geringerem Durstempfinden: trinken, trinken, trinken. Das unterstützt nicht nur den Energiestoffwechsel, sondern beugt auch Erkältungskrankheiten vor.

Jetzt mitmachen und gewinnen

Geben Sie dem Weihnachtsspeck keine Chance und gewinnen einen von fünf Halbjahreskursen in einem CaloryCoach Institut:

Frage: Wie viele Minuten sollte ich pro Trainingseinheit im CaloryCoach Zirkel absolvieren?

Hierzu senden Sie eine Postkarte mit der richtigen Antwort an:

CaloryCoach Holding GmbH

z.Hd. Vanessa Kneifl

Berliner Straße 40

63654 Büdingen

Pressekontakt:

CC CaloryCoach Holding GmbH

Fabian Brändle

Leiter Geschäftsentwicklung

Berliner Straße 40

63654 Büdingen

Tel.: +49 (0) 6042 / 95618 - 0

Fax: +49 (0) 6042 / 95618 - 99

E-Mail: fabian.braendle@CaloryCoach.com

Miriam Blattert

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Schönstraße 20

60327 Frankfurt a.M.

Tel.: +49 (0) 069-36607949

E-Mail: kontakt@miriamblattert.de

Über CaloryCoach

Das Franchise-Unternehmen CaloryCoach Holding GmbH wurde 2004 gegründet. Ziel war es, übergewichtigen Frauen ein Konzept mit Abnehm-Garantie zu bieten. Heute ist bewiesen, dass die Ernährungsberatung in Verbindung mit einem effektiven Bewegungstraining zu langfristigen Erfolgen führt. Mittlerweile zählt der Abnehm-Dienstleister 140 Institute in Deutschland, Österreich und der Schweiz und über 25.000 treue Mitglieder. In den Instituten wird zwei- bis dreimal etwa 30 Minuten pro Woche an speziell für Frauen entwickelten Geräten trainiert. Individuelle Ernährungspläne, eine eingehende Beratung sowie wöchentliche Gruppentreffen ergänzen das erprobte Konzept. Bei einer Vertragslaufzeit von 24 Monaten liegen die Gebühren bei 8,99 EUR/Woche.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.calorycoach.de.

Nutzen Sie die Chance und eröffnen Sie Ihr eigenes CaloryCoach-Institut! Machen Sie sich mit dem bereits etablierten Konzept und einer starken Marke selbstständig. Franchise-Informationen und Bewerbung unter www.karriere.calorycoach.de.