

# Fit durch den Winter

Nicht jeder wartet sehnsüchtig auf die ersten Flocken, die vom Himmel fallen, um endlich auf der Piste durch zu starten. Für viele ist die Winterzeit, gerade um Weihnachten, schwierig, wenn es um Sport und Ernährung geht. Gerade diejenigen, die nicht im Fitnessstudio angemeldet sind, legen über die Wintermonate gerne das ein oder andere Kilogramm Fettmasse zu.

Doch was können wir dagegen tun? Wir haben die besten Tipps für einen fitten und stressfreien Winter zusammen gestellt.

## 1: Ab ins Studio

Wenn Sie ansonsten lieber im Freien Sport treiben, ist jetzt der optimale Zeitpunkt sich einmal in einem Fitnessstudio um zu sehen. Aber Achtung, Sie sind damit nicht allein, gerade im Januar werden die Studios aufgrund der guten Vorsätze geradezu gestürmt. Das Ganze bringt übrigens nur etwas, wenn Sie auch dabei bleiben. Der Besuch im Studio sollte dauerhaft regelmäßig und nicht saisonbedingt sein. Außerdem handeln Sie sich ansonsten nur sinnlose 12-Monats-Verträge ein.

## 2: Nicht zu viel verbieten

Kohlenhydratreiches Essen ist meist auch energiereich. Es sorgt allerdings auch für gute Laune und wird deshalb auch als Mood-Food bezeichnet. Verbieten Sie sich das Essen, denken Sie nur an das Verbot. Das stresst und durchhalten werden Sie das meist sowieso nicht. Obst, Nüsse und Co. wirken übrigens meist noch besser als Schokolade. Die Mischung machts letzten Endes.

## 3: Eigener Jahresrückblick

Was haben Sie dieses Jahr sportlich geleistet? Einiges? Wollen Sie nach dem Winter wieder bei Null anfangen? Nein? Motivationsfaktor Nr. 1.

## 4: Die Vorsätze nicht zu hoch stecken

Es wird Ihnen nichts bringen, wenn Sie sich unerreichbare Ziele setzen, die Sie bereits nach wenigen Monaten wieder aufgeben müssen. Realistische Zielsetzung wird Sie voran bringen.

## 5: Krank? Pause!

In der Winterzeit kommt es schon einmal öfter zu einer Erkältung oder Grippe. Wenn Sie krank sind, sind Sie krank. Etwas Streching fürs gute Gewissen ist okay, krank ins Studio ist ein No Go. Zum einen stecken Sie Andere an, zum anderen riskieren Sie eine Herzmuskelentzündung oder verschlimmern Ihre Grippe. Das wird Sie nur noch weiter zurückwerfen oder sogar dauerhaft einschränken.

Der **innere Schweinehund** ist im Winter übrigens deutlich stärker. Verabreden Sie sich also öfter zum Sport, so lassen Sie es seltener ausfallen.