

Urlaubsguide

Ernährung und Training im Urlaub



Hilfreiche Tipps, um
sich leicht und gesund
durch den Urlaub zu
navigieren



Wusstest du?

Im Urlaub...



Zeit für Dich – gerade am Morgen

Besonders im Urlaub wird es morgens sehr langsam angegangen, dein Partner, deine Urlaubsbegleitung schläft länger, macht sich länger fertig und häufig entsteht Leerlauf.

Perfekte Zeit für eine 30-minütige Einheit.



Mehr Belohnung und positives Gefühl

Du hast morgens deine Einheit fokussiert absolviert? Wie gut wird es sich jetzt anfühlen, gesund und lecker zu essen, ein Eis zu schlecken oder völlig entspannt den restlichen Tag zu genießen?

Wusstest du?

Im Urlaub...



Regeneration im Urlaub

Im stressigen Alltag kommt Regeneration nicht selten zu kurz. Darunter leiden deine Fortschritte. Anders im Urlaub. Durch gutes Essen, genügend Schlaf und entspannte Atmosphäre kann dein Körper ideal Muskulatur aufbauen und Speicher auffüllen.



Kurze Wege

Im Hotelurlaub gibt es nicht selten ein Fitnessstudio. In der Ferienwohnung oder im Campingurlaub ist die Natur dein Fitnessstudio. Ohne Fahrtwege trainierst Du mit Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht.

Top 10 Lebensmittel

zum Abnehmen und
Gewicht reduzieren



1. Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen sind reich an Eisen und Calcium, Kidneybohnen sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß.)
2. Kartoffeln (sättigen deutlich besser als andere Lebensmittel und sind außerdem ziemlich kalorienarm.)
3. Mageres Fleisch (z.B. Hähnchenbrust
Hähnchenbrustfilet ohne Haut besteht fast ausschließlich aus Eiweiß und hat gleichzeitig sehr wenig Kalorien.)
4. Buttermilch (Sie viel Kalzium, dafür aber wenig Fett.)
5. Grapefruit (Die enthaltenen Bitterstoffe verhindern die Ablagerung von Fett.)

Top 10 Lebensmittel

zum Abnehmen und
Gewicht reduzieren



6. Hüttenkäse/ körniger Frischkäse und Quark (Hüttenkäse bzw. körniger Frischkäse und Quark sind sehr reich an Eiweiß und eignen sich bestens für den Fettabbau sowie den Muskelaufbau.)
7. Blattgemüse (z.B. Spinat ist kalorienarm, reich an Mikronährstoffen und Ballaststoffen. Gut geeignet ist auch Rucola und Grünkohl.)
8. Magerer Fisch (z.B. wie Thunfisch ist reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren.)
9. Nüsse, naturbelassen (z.B. Walnüsse. Nüsse sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren)
10. Getränke Wasser, Kaffee & Grüner Tee (Sie kurbeln den Stoffwechsel an.)

Tipps

bei der Auswahl der Gerichte und Getränke

- ➔ Nutze die lokale Küche und esse regional
- ➔ Esse viel frisches Gemüse und Obst
- ➔ Vermeide panierte und frittierte Lebensmittel sowie fette (Salat-) Soßen

Urlaub und Alkohol?

Für viele gehört das dazu sich abends beim Essen auch ein alkoholisches Getränk zu genehmigen.

Wenn du auch dazu gehörst, versuche Cocktails zu vermeiden und genieße lieber ein Glas Weißwein oder Sekt.



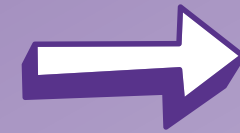
3 Fakten

kleiner Reminder Gewohnheiten
- auch für den Urlaub gültig -



40 %

von unseren täglichen Handlungen sind Gewohnheiten.



90 %

der Menschen, die regelmäßig trainieren, haben eine festgelegte Zeit und einen festen Ort für ihr Training.



40 %

der langfristigen Gewohnheitsziele werden innerhalb der ersten 3 Wochen wieder aufgegeben.

Einen schönen und erholsamen Urlaub.

