

**Schlank durch den Winter mit CaloryCoach**

*Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen verrät ihr Geheimrezept aus zehn Zutaten; CaloryCoach bietet kostenloses Schnuppertraining bis 15.01.2012 und verlost 5 x „Kalorienführer“*

**Büdingen/Frankfurt a.M., 16.11.2011. Wer kennt das nicht? Im Winter schmecken deftige Gerichte und süße Leckereien besonders gut – und setzen schneller an. „Das liegt zum einen daran, dass die Körpertemperatur sinkt. Der Körper reagiert dann mit gesteigertem Appetit, um die Nahrungsaufnahme zu erhöhen“, erklärt CaloryCoach Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen. „Der Lichtmangel im Winter führt außerdem dazu, dass weniger stimmungsaufhellende Hormone produziert werden und unsere Motivation sinkt, uns zu bewegen.“ Nikolaisen gibt hilfreiche und praktische Tipps, wie Frau auch außerhalb des Instituts während der Feiertage schlank durch den Winter kommt. CaloryCoach unterstützt dabei mit einem Gratis-Training und dem neuen „Kalorienführer“ für Zuhause und Unterwegs.**

Annika Nikolaisen gibt zehn Tipps, um mit der Wohlfühfigur ins neue Jahr zu starten:

1. Pfefferminztee gegen Naschlust: Der frische Tee mindert Heißhungergefühle und stoppt die Lust auf Süßes. Die gleiche Wirkung hat das Zähneputzen. Unterwegs riechen Sie an einem Taschentuch mit ein paar Tropfen Pfefferminzöl – das hilft!
2. Bitter macht schlank: Essen Sie sich satt an frischem Salat. Besonders geeignet sind bittere Salatsorten wie Chicorée, Rucola oder Radicchio als Vorspeise. Sie regen zusätzlich die Verdauungssäfte an und sorgen dafür, dass das fettige Essen nicht so schwer im Magen liegt.
3. Viel Trinken: Das Durstempfinden ist in der kalten Jahreszeit oft gedämmt. 2-3 Liter pro Tag sollten es trotzdem sein! Ob Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees: Wer ausreichend trinkt, verbrennt auch mehr Kalorien.
4. Bleiben Sie in Bewegung: Regelmäßiges Kraft-Ausdauertraining im CaloryCoach Bewegungszirkel ist auch in der kalten Jahreszeit die wirksamste Waffe gegen Hüftspeck. Der Muskelaufbau sorgt auch in ruhigen Stunden für erhöhten Kalorienverbrauch. Gehen Sie zusätzlich ins Freie und laufen Sie den Weihnachtspfunden einfach davon. Nach dem üppigen Festessen tut ein winterlicher Spaziergang nicht nur der Figur gut, sondern kurbelt gleichzeitig die Produktion von Glückshormonen an.

5. Sparen Sie Kalorien beim Gang über den Weihnachtsmarkt: Kinderpunsch statt Glühwein mit Schuss, Maronen, Liebesapfel und Popcorn statt gebrannter Mandeln, Stollen und Spritzgebäck.
6. Verbrennen Sie Fett im Schlaf: Lassen Sie abends die Kohlenhydrate einfach mal weg oder reduzieren Sie die kohlenhydrathaltigen Beilagen beim Festessen. Stattdessen sollte reichlich gesundes Eiweiß und frisches Gemüse auf den Tisch kommen. Der Blutzuckerspiegel wird konstant gehalten und die Fettspeicher können nachts geleert werden.
7. Stillen Sie die Lust auf weihnachtliche Naschereien mit Weihnachtstee, Zimt-Quark, Clementinen, Nüssen oder Bratäpfeln ohne Vanillesoße.
8. Alkohol enthält nicht nur viele Kalorien, er bremst vor allem die Fettverbrennung aus. Daher den „Verdauungsschnaps“ nach dem üppigen Mahl lieber stehen lassen.
9. Würze gegen Pfunde: Peppen Sie Ihr Essen mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Chili, Ingwer oder Zimt auf. Sie kurbeln den Stoffwechsel an und heizen der Fettverbrennung ein.
10. Genießen Sie die Adventszeit: Verbieten Sie sich nichts! Aber essen Sie langsam und genießen Sie die Leckereien bewusst. Zwei Plätzchen können für den gleichen Genuss sorgen wie fünf! Verwenden Sie beim Backen ballaststoffreiches Vollkornmehl, weniger Zucker und Fett als im Rezept angegeben – dann sind die Plätzchen kalorienärmer, aber trotzdem lecker.

Bei CaloryCoach, Bewegungs- und Ernährungsinstitute speziell für Frauen, geht es nicht darum, Kalorien zu zählen. Die Tagesbilanz muss stimmen. Wenn Frau sich bewusst und gesund ernährt, darf sie sich pro Tag ruhig ein Stückchen Schokolade gönnen. Damit sie ihre Tagesbilanz im Blick hat und auch während der Feiertage ihr Wohlfühlgewicht hält, verlost CaloryCoach jetzt 5 x „Kalorienführer“. Der Kalorienführer gehört zur Basis-Lektüre bei CaloryCoach und gilt als Grundlage einer bewussten Ernährung. Jetzt ist er neu aufgelegt worden und enthält neben einer Kalorien-Tabelle auch eine Eiweiß-Hitliste sowie Angaben zu Gerichten und Snacks für unterwegs.

Damit neben dem bewussten Essen auch die Bewegung nicht zu kurz kommt, heißt es bei CaloryCoach bis zum 15. Januar: „Starten statt warten“. Denn bis dahin können Neukundinnen, die sich bis 31.12. anmelden, umsonst im Bewegungszirkel trainieren – und die Weihnachtszeit ohne Reue genießen.

**Jetzt mitmachen und schlank durch den Winter kommen!**

Was hilft gegen den Weihnachtsspeck?

- Bewegung
- Sitzen
- Schlafen

Die richtige Antwort senden Sie per Email oder Postkarte an:

CC CaloryCoach Holding GmbH

Berliner Straße 40

63654 Büdingen

[info@calorycoach.de](mailto:info@calorycoach.de)

Einsendeschluss ist der 15.12.2011.

## Pressekontakt

### **CC CaloryCoach Holding GmbH**

Holger Schulze

Geschäftsführer

Berliner Straße 40

63654 Büdingen

Tel.: +49 (0) 6042 / 95618 – 0

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

E-Mail: [holger.schulze@calorycoach.com](mailto:holger.schulze@calorycoach.com)

Miriam Blattert

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Schönstraße 20

60327 Frankfurt a.M.

Tel.: +49 (0) 069-36607949

E-Mail: [kontakt@miriamblattert.de](mailto: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 trainieren etwa 20.000 Frauen in über 120 Bewegungs- und Ernährungsinstituten in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die abnehmen, sich straffen und wieder wohlfühlen wollen. Eine individuelle Ernährungsberatung, ein 30-minütiges Figur- und Stoffwechseltraining im Bewegungszirkel zwei- bis dreimal pro Woche sowie eine persönliche Betreuung vor Ort und Online gehören zu den Erfolgsfaktoren des Konzepts.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.CaloryCoach.de](http://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](http://www.karriere.CaloryCoach.de).