

Kampf dem Hüftgold und Bierbauch

weg.de präsentiert 10 Tipps gegen den Urlaubsspeck

München, 12. Juni 2017 (WDE) – Die Deutschen wollen es sich im Urlaub so richtig gut gehen lassen und da gehört gutes Essen mit dazu. Ob All-inclusive-Angebot, reichhaltige Buffets, leckere Cocktails an der Beach-Bar oder die lokalen Köstlichkeiten auf dem Markt zu unschlagbaren Preisen – der ein oder andere bringt ein paar Kilos mehr im Gepäck mit nach Hause. Das Online-Reiseportal www.weg.de hat zehn Tipps zusammengestellt, wie Urlauber auch während der Ferien schlank bleiben:

1. Wasser statt Softdrinks

Softdrinks vermeiden: Cola und Co. enthalten viel Zucker und haben daher einen hohen Kaloriengehalt. Wer aber nicht nur langweiliges Wasser trinken möchte und sich gerne mal einen Durstlöscher mit Geschmack gönnt, peppt das Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft oder einem Zitronenstück auf. Das hat gleich mehrere Vorteile: Zitrone enthält nicht nur Vitamin C, sondern entgiftet den Körper, reinigt Blut und Zellen und kurbelt gleichzeitig die Fettverbrennung an. Alternativ mixt der Urlauber das Wasser mit Salatgurke, Ingwer oder Pfefferminzblättern.

2. Alkoholgenuss in Maßen

Gerade im Urlaub schmecken die süßen Cocktails in der Strandbar besonders gut. Wer einen kalorienärmeren Drink bevorzugt, greift auf ein Glas Wein zurück. Vor allem die beliebten Urlaubsländer wie Frankreich, Spanien oder Italien bieten mit lokalen Weinen eine echte Alternative. Ebenso ist eine Weinschorle ebenso erfrischend wie kalorienarm – das Getränk hat nur rund 70 Kalorien. Wer generell Alkohol in Maßen zu sich nimmt, tut seiner Figur etwas Gutes.

3. Leichte Kost

Schwere und fetthaltige Mahlzeiten sind nicht nur Kalorienbomben, sondern liegen auch schwer im Magen. Besonders im Mittelmeerraum bieten viele Hotels und Restaurants leichte Gerichte wie Fisch und Pasta an, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch satt machen und eine gute Alternative zu Pizza und Sahnesoßen sind. Auch ein Fruchteis ist frisch, schmeckt nach Sommer und ist gleichzeitig kalorienärmer als ein Sahneeis.

4. Essensberge an Buffets vermeiden

Das reichhaltige Buffet, das zugleich noch schön aufbereitet ist, ist eine wahre Verlockung, denn hier gibt es oft morgens schon leckere Törtchen und andere Köstlichkeiten. Die Auswahl ist meist sehr groß und die Augen oft noch größer als der Magen. Wer am Buffet einen kleinen Teller statt eines großen nimmt, vermeidet überdimensionierte Portionen. Auch bietet es sich an, erst mit einem Salat zu beginnen, um den ersten Hunger zu stillen. Wer morgens zum Frühstück auf das Obstangebot und Müsli zurückgreift und mit kleinen Mahlzeiten wie leichten Sandwiches zwischenzeitlichen Heißhungerattacken zuvorkommt, vermeidet lästige Pfunde.

5. Snacks am Strand

Viele Imbissbuden am Strand bieten Snacks wie Pommes und Eis an. Doch wenn zusätzlich abends noch das Essen am Buffet ansteht, sollten Urlauber am Tag auf leichtere Alternativen zurückgreifen. Als Strandsnack eignen sich dabei besonders Salate oder wasserreiches Obst und Gemüse. Viel Wasser ist in Wassermelone, Honigmelone, Tomaten und Gurken enthalten. Das schmeckt nicht nur gut, sondern sorgt auch für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt an einem heißen Strandtag.

6. Sightseeing

Wer tagsüber an sonnenreichen Urlaubstagen in Städten auf Sightseeing-Tour unterwegs ist, sollte darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich ausgewogen zu ernähren. Anstelle der fettigen Snacks in der nächsten Imbissbude oder am Straßenstand, bieten sich eher leichte Snacks wie Obst oder Sandwiches an.

7. Viel Sport

Viele Hotels bieten ein breites Sportangebot. Wer das umfangreiche Angebot nutzt und auch mal die eine oder andere neue Sportart ausprobiert, tut nicht nur etwas für seine Fitness, sondern entdeckt eventuell auch ein neues Hobby. Gerade für Familien sind gemeinsame Aktivitäten wie Sport oder Spielen im Pool optimal, denn die Familienmitglieder verbringen wertvolle Zeit gemeinsam und beim Toben im Wasser verbrennt Papa gleichzeitig Kalorien im [Aktivurlaub](#).

8. Die Brotfalle

In Restaurants wird die Wartezeit zur Vorspeise oder zum Hauptgericht häufig mit einem Brotkorb verkürzt. Das Brot wird dabei gerne zusammen mit Olivenöl, Kräuterbutter oder Aioli gereicht. Oft nehmen die Gäste hier schon viele Kalorien zu sich, bevor sie mit dem eigentlichen Hauptgang beginnen. Da auch niemand gerne Essen auf dem Teller lässt, isst der Urlauber oft über den Hunger hinaus. Besser: Nur eine Scheibe Brot oder den Brotkorb ganz ablehnen.

9. Laufschuhe nicht vergessen

Wer die Laufschuhe einmal im Gepäck hat, hat gleichzeitig die Motivation, sie auch zu nutzen. Man will sie schließlich nicht umsonst eingepackt haben. An der Hotelrezeption erkundigen sich die Gäste, wo es besonders schöne Laufstrecken gibt und legen den Lauf idealerweise in den frühen Morgen oder in den Abend. Besonders im Urlaub schön: Abends am Strand joggen und dem Sonnenuntergang entgegenlaufen.

10. Treppe statt Aufzug

Es muss nicht immer die Stunde schwitzen im Fitnessstudio sein: Wer öfters die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe nutzt, integriert spielend leicht kleine Bewegungseinheiten in den Tagesablauf, die eine positive Auswirkung auf die eigene Fitness haben. Tipp: Schrittzähler nutzen – oft ist man erstaunt, wie viel man am Tag bereits gelaufen ist.

Bildmaterial steht hier zum Download zur Verfügung:

www.wilde.de/Anlage/wegde_Sahneeis_C_Pixabay.jpg, Dateigröße circa 1,5 MB. Bitte beachten Sie das im Dateinamen angegebene Copyright.

Über weg.de

weg.de ist eines der bekanntesten Online-Reiseportale Deutschlands und bietet seinen Kunden von Pauschalreisen und All-inclusive-Reisen über Hotel und Flügen bis hin zu Kreuzfahrten, Mietwagen und Skireisen das gesamte Reiseportfolio an. Kunden überzeugen vor allem die Übersichtlichkeit, Nutzerfreundlichkeit und große Auswahl des Reiseportals. weg.de wurde im März 2005 in München gegründet und ist eine Marke der COMVEL GmbH. Die COMVEL GmbH gehört zu den am schnellsten wachsenden Touristikunternehmen Europas und ist ein Unternehmen der ProSiebenSat.1 Media SE.

Für weitere Presseinformationen:

Ann-Christin Janz/Vera Kellermann

Wilde & Partner Public Relations

Tel. +49 (0)89 - 17 91 90 - 0

info@wilde.de/www.wilde.de