

## Hallo liebe Lola-Leser,

egal, wie schön der Sommer auch war - ab Oktober sind wir doch ziemlich erleichtert, mal einige Zeit nicht im Bikini gute Figur machen zu müssen. Denn die Kälte macht ordentlich Appetit - klar, der Körper will gewärmt werden, und es gibt soooo viele verlockende Versuchungen.

**By the way:** Wisst Ihr eigentlich, woher der Begriff Kalorien kommt? Eine Kalorie ist die Wärmemenge, die erforderlich ist, um 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Macht also Sinn, dass es uns im Winter nach etwas MEHR gelüftet als einem Ananas-Fruchtschälchen am Strand. Und kaum ist das letzte Blatt vom Baum gefallen, geht es auch schon los mit den Weihnachtsmärkten, auf denen an jeder Ecke Zuckerbomben warten. Auf den Weihnachtsfeiern werden fette Köstlichkeiten wie Foie Gras (wirklich nichts für Tierliebhaber) serviert und zu Hause warten Vanillekipferl. Die Obstschalen in Büros mutieren zu Keksdosen, und gute Gründe zum Punschtrinken gibt es sowieso bis ins kommende Jahr hinein.



In dieser Lola möchte ich euch deshalb ein paar Tricks verraten, wie Ihr Festtagsübelkeit, Winterspeckeinlagerung, Überessen und Heißhunger vorbeugt und gleichzeitig den Stoffwechsel ordentlich ankurbeln könnt, um nicht im Jänner gleich die ersten Detox-Retreats und Abnehmkuren buchen zu müssen.

### Trick 1

## WASSER

### Vor der ersten Mahlzeit 1,5 Liter stilles Wasser trinken

Das wirkt wirklich lebensverändernd! Dass es wichtig ist, viel Wasser zu trinken, ist zwar gemeinhin bekannt. Aber gerade das Wasser vor der ersten Mahlzeit macht einen großen Unterschied, weil es die Wassertanks ordentlich auffüllt und unsere Schleimhäute abspült. **Diese Wasseraufnahme führt zu mehr Leistung am Nachmittag und damit weniger Lust auf Kekserl und Schokolade. Außerdem verbessert es die Funktion der Hormondrüsen, der Verdauung und des Stoffwechsels.** Steh am besten 15 Minuten früher auf als sonst und hab bereits eine Wasserflasche neben dem Bett bereit stehen. So kannst du die 1,5 Liter gut unterbringen, bis du am Frühstückstisch Platz nimmst. Unbedingt ausprobieren!

### Trick 2

## STOFFWECHSEL "ON"

### Vor jeder Mahlzeit 5 Minuten Bewegung

Am Trampolin schwingen (d.h. die Füße bleiben am Netz), Sessel-Trizeps-Push-Ups, Stiegensteigen, kurzes Stretching, die Lieblings-Yogaübung, Hampelmänner, Liegestütze, Bretthaltung oder zumindest kurzes Frischlufttanken - das wirkt Wunder in Sachen Metabolismus. **Keine Ausreden!**

### Trick 3

## GRÜNE WUNDERSÄFTE

### Gerstengraspulver trinken

Gerstengraspulver oder ähnliche Präparate aus dem Reformhaus laut Packungsangabe mit Wasser anrühren und 30 Minuten vor einer Mahlzeit trinken. **Das wirkt basisch, reinigend, liefert Magnesium (dringend benötigt im Vorweihnachtsstress!), wirkt verdauungsfördernd und regenerierend auf die Darmschleimhaut. Außerdem lindert es nachweislich den gemeinen Heißhunger.** Das Chlorophyll (der grüne Stoff in den Pflanzen) wirkt positiv auf die Normalisierung des Hungerhormons Leptin. Dieses Hormon bestimmt auf physischer Ebene, ob wir aufhören zu essen, wenn wir satt sind. Wenn das Hormon nicht ausgeschüttet wird, essen wir unnötigerweise einfach weiter.