

## Mit SodasStream fit und vergnügt durch die Weihnachtszeit

### Relaxt durch die besinnliche Zeit



Weihnachten ist eigentlich das Fest der Besinnung und der Liebe, wäre da nur nicht die stressige Verwandtschaft und der eigene Perfektionismus. Statt gemeinsam Kekse zu backen und besinnliche Adventssonntage zu verbringen, hetzen wir durch die Innenstadt nach dem besten aller Geschenke und setzen uns künstlichem Druck aus. Daher:

Einfach mal durchatmen!



### Saunagänge können Wunder wirken

Um Schlacken anzuregen und Festtagspfunde zu verlieren ist gerade zwischen den Jahren der Saunagang ideal. Saunen regt den Stoffwechsel an und lädt herrlich zum Relaxen während der turbulenten Tage ein. Ausreichend trinken nicht vergessen!



### Raus an die frische Luft!



Festtags-Brunch, Gänsebraten, Spekulatius, Lachsschnitzchen – wer alle Gaumenfreuden an den Weihnachtstagen mitnehmen möchte, hat einiges zu verarbeiten. Lange Spaziergänge an der frischen Luft bringen die Verdauung in Schwung und helfen, die vielen Kalorienbomben leichter abzubauen.



### Ausreichend Wasser trinken

Ein Glas vor den Mahlzeiten oder zwischendurch und schon isst man automatisch weniger. Dabei schlägt das frische Leitungswasser das teure Markenwasser: Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel Deutschlands, kostet pro Liter nur 0,2 Cent und ist bei einem hohen Härtegrad besonders reich an Magnesium und Kalzium.



### Wassermarsch – Wasserkur im Januar

Wer die vielen kleinen Sünden der Weihnachtstage schnell wieder vergessen machen möchte, beginnt das neue Jahr am besten mit einer Wasser-Kur: Wasser hilft beim Entgiften, bringt den Stoffwechsel auf Trab und sorgt für einen höheren Kalorienverbrauch.

