

Neue Routinen im Winter

Linda, -15 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

AKTIV DURCH DEN WINTER

Im Sommer gehe ich gerne abends laufen. Wenn es sich langsam abkühlt schnüre ich meine Laufschuhe und genieße die Walkingrunde in der Abenddämmerung. Jetzt in der dunklen Jahreszeit sieht das ganz anders aus. Da heisst es abends eher ab auf die Couch als rein in die Laufschuhe.

Trotzdem versuche ich, möglichst aktiv zu bleiben. Mit einem langen Spaziergang am Wochenende oder einer Runde um den Block in der Mittagspause bleibe ich dem Ziel „10.000 Schritte am Tag“ auf den Fersen. Wie sehen deine Winterroutinen aus?

**Freu dich auf einen spannenden Workshop!
Sandra**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Mit neuer Perspektive durch den Winter

Zu kalt, zu nass, zu dunkel, weniger Zeit im Freien ... der Winter kann ungemütlich sein. Da ist es ganz normal, dass sich unsere Gewohnheiten – auch beim Thema Bewegung – mit dem Wechsel der Jahreszeit verändern. Gleichzeitig wissen wir: Je konsequenter wir mit gesunden Gewohnheiten sind, desto eher laufen sie automatisch ab – ganz egal, was in unserem Leben (oder mit dem Wetter) passiert.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Eine neue Jahreszeit kann Routinen unterbrechen, die wir bislang entwickelt haben, da sich die Umstände, wie z. B. das Wetter, geändert haben.
2. Wenn es darum geht, aktiv zu sein, kann es uns helfen, unsere Routinen von Zeit zu Zeit anzupassen, damit wir weiterhin Lust haben, aktiv zu sein, und dabei sogar mehr Spass haben.
3. Um gesund zu werden oder zu bleiben, ist es wichtig, Gewohnheiten zu finden, die uns leichtfallen und nicht jeden Tag aufs Neue anstrengend sind.



8 bunte Winterideen

Mit diesen Routinen kommst du gut durch den Winter. Denk daran, solche Wege zu gehen, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst.

1. DU BRAUCHST FRISCHE LUFT
und möchtest noch ein paar Schritte sammeln? Wenn es abends nach der Arbeit schon dunkel ist, dann geh während der Mittagspause nach draussen – Sonne tanken und den Kopf frei bekommen: ideale Voraussetzungen, um in den Nachmittag zu starten.

2. STEH ETWAS FRÜHER AUF, um mit einer [Achtsamkeitsübung](#) energiegeladen in den Tag zu starten.

3. WINTERZEIT IST SUPPENZEIT! Bereite am Sonntag eines unserer Rezepte aus der WW App vor, das voller [ZeroPoint® Lebensmittel](#) steckt!

0-Punkte-Kohlrabisuppe



4. WINTERSPASS MIT DER FAMILIE? Hole am Freitagabend die Brettspiele und Puzzles heraus.



5. DAS WÖCHENTLICHE FUSSBALLTRAINING DEINES KINDES FINDET NOCH DRAUSSEN STATT? Halte dich warm, indem du Runden um das Spielfeld läufst.

6.

VERLAGERE DEIN WORKOUT NACH DRINNEN.

In der WW App findest du Workouts für jedes Aktivitäts-Level und jeden Geschmack. Du wohnst in einem mehrstöckigen Mehrfamilienhaus? Dann nimm möglichst oft die Treppe. Du arbeitest von zu Hause? Versuche, mindestens einmal pro Stunde vom Schreibtisch aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen oder ein paar Übungen zu machen.



Leah, -18 kg
WW Teilnehmer

7.

SCHAFTE DIR EINE KLEINE SPORT-ECKE oder wandle dein Arbeits- oder Gästezimmer in einen Fitnessraum um – mit Yogamatte, Handtuch und Gewichten (Wasserflaschen funktionieren auch!) – und halte dich so zu Hause fit.



8.

SCHALTE VOR DEM SCHLAFEN-GEHEN DEN FERNSEHER AUS

und mache es dir mit einem Buch gemütlich – mit einem warmen Tee und einer kuscheligen Decke.

Du willst dein Schlafverhalten dokumentieren und Schlafgewohnheiten verbessern? Ganz einfach mit dem WW Schlafracker!



Weihnachtssuppe mit Nusscrunch

Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min. | 4 Personen

6 6 5

- 1 Zwiebel
- 600 g Knollensellerie
- 300 g Kartoffeln
- 1 süsslicher Apfel (z. B. Elstar)
- 2 TL Rapsöl
- Einige Zweige Thymian
- 1,2 l Gemüsebouillon
(4 TL Instantpulver)
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Roggenvollkorn-
brot
- 2 EL Haselnüsse
- 1 Prise Chiliflocken
- 100 g saurer Halbrahm,
bis 18 % Fett
- 1 Prise geriebene Muskatnuss

1. Zwiebel würfeln. Sellerie, Kartoffeln und Apfel grob würfeln. 1 TL Öl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten. Sellerie-, Kartoffel- und Apfelwürfel dazugeben, 5 Minuten mitdünsten. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und die Hälfte hinzufügen. Mit Bouillon ablöschen, salzen, pfeffern und alles aufkochen. Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Brot zerzupfen, restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Brot darin rundherum knusprig braten. Haselnüsse grob hacken, zum Brot dazugeben und rösten lassen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

3. Suppe pürieren, sauren Halbrahm einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit Nusscrunch und restlichem Thymian servieren.

**WEIHNACHT-
LICHE
VORSPEISEN**



Nüsslissalat mit Randen und Prosecco-Birne

Zubereitungszeit 30 Min. | Garzeit 45 Min. | 4 Personen

6

6

6

250 g frische Randen
2 Birnen

2 EL Zitronensaft

½ Vanilleschote

100 ml Prosecco

1 TL Puderzucker

20 g Baumnüsse

150 g Nüsslissalat

1 EL Ahornsirup

2 EL Weissweinessig

4 TL Olivenöl

Jodsalz

Pfeffer

4 Scheiben Baguettebrot

1. Randen waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 45 Minuten garen. Abgiessen, kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen und schälen. Vollständig erkalten lassen. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2. Vanilleschote einritzen, Mark herauschaben. Prosecco erhitzen, Puderzucker, Vanillemark und -schote darin aufkochen. Birnenspalten zugeben und 3–5 Minuten darin blanchieren. Birnen abgiessen, Sud dabei

auffangen und beides erkalten lassen. Baumnüsse fettfrei rösten und hacken. Randen in Stifte schneiden. Nüsslissalat gründlich putzen, waschen und trocken schütteln. 4 EL Prosecco-Sud, Ahornsirup und Weissweinessig miteinander verrühren. Zuletzt Öl unterrühren. Vinaigrette salzen und pfeffern. Baguettebrot rösten.

3. Nüsslissalat mit Randen und Prosecco-Birnen anrichten, Vinaigrette darüberträufeln. Nüsse darüberstreuen und mit Baguettebrot servieren.

Weihnachtsmenüs
für alle findest
du hier:





Marion, -27 kg
WW Teilnehmer



Der Klassiker im Proteinsortiment

Der knusprige WW Chocolate Crunch Proteinriegel überzeugt durch seinen vollmundigen und intensiven Schokoladengeschmack und ist der perfekte Energiebooster für unterwegs. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch mit gerade mal 2 SmartPoints® pro Riegel.

WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

➔ VORSCHAU Einfach Nein sagen

Egal, ob andere dich immer wieder um etwas bitten, das du gar nicht tun willst, oder dir ein zweites Stück Kuchen angeboten wird – wie du Grenzen setzt und bewusst Nein sagst, um erfolgreich dein Ziel zu erreichen, darum geht es nächste Woche in deinem Workshop!