

# Fitte Ostern

**AKTIV-  
SPEZIAL**

OB SÜSS ODER PIKANT: ZU OSTERN LOCKEN VIELE FIGURSÜNDEN. FITNESS-EXPERTIN **STEFANIE DIEM** VERRÄT **ACHT TRICKS**, WIE SIE DAS FEST IN VOLLEN ZÜGEN GENIEßEN UND DENNOCH SCHLANK BLEIBEN.



**MAG. STEFANIE DIEM** ist Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin. Sie arbeitet in Einzeltrainings und Firmen-Workshops an der körperlichen, mentalen und seelischen Fitness ihrer Kunden. Mehr Infos: [www.stefaniediem.com](http://www.stefaniediem.com) Jeden Sonntag um 09:00 postet sie die Intention der Woche auf Instagram: @teamdiem\_fitness; Facebook: /teamdiem-personaltraining

## 1. AUF GRÜN SETZEN!

Jetzt gibt es überall **Schlank-Kräuter**, die köstlich schmecken. Peppen Sie Ihre Osterjause mit figurfreundlichem Grün auf, das vor der Haustüre gedeiht: **Bärlauch**, **Löwenzahn** oder **Kresse** kurbeln den Stoffwechsel an und schmecken auch toll im Salat.

## 2. TOP-ÜBUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Dafür brauchen Sie kein Fitnessstudio: Machen Sie öfter **Kniebeugen** oder **Liegestütze**. Die beiden Sport-Basics kräftigen den ganzen Körper. Kniebeugen können Sie sogar während des Zähneputzens absolvieren.

## 3. GESUNDE ALTERNATIVE

Klar: Das eine oder andere Schokostück vom Hasen dürfen und sollen Sie sich ohne schlechtes Gewissen gönnen. Wer mehr Lust auf Süßes hat, greift zu **Obst**. Je nach Wetterlage ist **Rhabarber** schon ab Mitte April aus heimischem Anbau erhältlich. Wie wär's mit Rhabarberkuchen oder -kompott?

## 4. EIER SUCHEN

Das gehört dazu! Suchen Sie mit den Kleinen mit – so kommen Sie in **Bewegung**. Kein Kind da? Dann wecken Sie Ihr „inneres Kind“ und suchen mit Freunden und/oder dem Partner!

## 5. BEIM TRINKEN KALORIEN SPAREN

Nicht nur Süßes und Mayonnaise-Eier belasten die Kalorienbilanz, sondern auch zucker- und alkoholhaltige Drinks. **Wasser** und **Tee** sind eine gute, preiswerte Alternative. Feinste Bio-Teesorten finden Sie z. B. auf: [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

## 6. DAS EI: EIN KRAFTPAKET

Ein Ei enthält alle Vitamine (außer Vitamin C). Schon ein einziges kann bis zu 35 Prozent des Tagesbedarfs an **Vitamin D** und 38 Prozent des Bedarfs an **Vitamin B12** decken. Bei einem Gewicht von 55 bis 60 Gramm pro Ei entfällt zusätzlich 1 Gramm auf Mineralstoffe wie **Kalzium**, **Zink**, **Eisen**, **Kalium** und **Selen**. Sorge, weil das Ei auch als „Cholesterinbombe“ gilt? Bislang konnte in keiner Studie ein Zusammenhang zwischen Eierverzehr und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachgewiesen werden – zumal im Ei auch reichlich Lecithin steckt, eine natürliche Cholesterinbremse.

## 7. AKTIV SEIN!

Nutzen Sie die freien Tage auch, um Sport zu treiben. Schon ein kleiner **Osterspaziergang** wirkt sich positiv auf das Kalorienkonto aus (auf die Laune sowieso!), bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt Verdauung und Fettverbrennung an.

## 8. ACHTSAMER GENUSS

Ständige Verbote frustrieren und bewirken meistens das Gegenteil der erhofften Wirkung. Darum: Gönnen Sie sich hin und wieder etwas. Wer das Ostermenü langsam genießt, wird schneller satt. Versetzen Sie sich ganz in das Hier und Jetzt, statt durch eine Mahlzeit zu hetzen. Diese Art der Achtsamkeit führt zu einem weniger stressigen Alltag und macht glücklich. In diesem Sinne: ein **glückliches Osterfest!**



FOTOS: ROMAN HAMMER, GETTY IMAGES