

Rezepte-Check: gesund und fit durch den Advent

myFitbook nimmt weihnachtliche Lieblingsrezepte unter die Lupe

Villingen-Schwenningen, 23. November 2010 – Spekulatius und Gänsebraten sorgen in der Adventszeit gerne mal für ein bisschen Weihnachtsspeck auf den eigenen Hüften. Wie man den vermeiden kann, ohne auf die persönlichen Lieblingsrezepte zu verzichten, verrät die myFitbook-Ernährungsexpertin Barbara Rustler.

Im Ernährungsforum des Online-Bewegungsportals myFitbook (www.myFitbook.de) können Teilnehmer ihre Lieblingsrezepte für die Weihnachtszeit vorstellen. Zu jedem Beitrag verrät die Ernährungswissenschaftlerin, wie die Gerichte mit wenigen Tricks „schlanker und gesünder“ werden. Dazu gibt es einen Menüvorschlag für Weihnachten, der garantiert nicht nur schmeckt, sondern auch noch gesund ist.

Wer sich gesund ernährt, sich auch in der dunklen Jahreszeit weiterhin regelmäßig bewegt und die Fortschritte in sein persönliches Bewegungstagebuch einträgt, hat im Kampf gegen den Weihnachtsspeck auf jeden Fall gute Chancen.



myFitbook Ernährungsexpertin Barbara Rustler
(Quelle: myFitbook)

myFitbook

(Quelle: myFitbook)

Zu myFitbook:

myFitbook ist eine Initiative der Schwenninger BKK und wird unterstützt von der bundesweiten Regierungsinitiative „IN FORM“ des Ministeriums für Gesundheit und des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Die Schwenninger BKK gehört mit mehr als 320.000 Kunden zu den 35 größten Gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands. Sitz der Hauptverwaltung ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 14 Geschäftsstellen. Insgesamt beschäftigt die bundesweit geöffnete Schwenninger BKK rund 600 Mitarbeiter.

Pressekontakt der Schwenninger BKK:

Roland Frimmersdorf
Leiter Politik und Unternehmenskommunikation

Schwenninger BKK
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Tel.: 07720 / 97 27 11500
Fax: 07720 / 97 27 12500
rfrimmersdorf@schwenninger-bkk.de
www.schwenninger-bkk.de

Büro Berlin:
Tel.: 030 / 27 870 455