

## Gesunder Spickzettel:

### 10 Tipps für weniger Weihnachtsmarktsünden

- Geh nicht hungrig los. Iss vorher eine Kleinigkeit.
- Definiere vorab Regeln, was du dir erlauben möchtest.
- Nimm nur ein paar Euro mit.
- Weihe deine Begleitung in deine Pläne ein.
- Sei mäkelig – iss nur Dinge, die dir wirklich gut schmecken.
- Iss frisch zubereitete Lebensmittel.
- Wähle gesündere Alternativen.
- Genieße bewusst und langsam. Schlinge nichts herunter.
- Trinke Wasser oder Tee.
- Biete dich als Fahrer an. So trinkst du keinen Alkohol.