

## Mein „Goldener Tipp #2“

### ➔ **Keine Angst vor Einladungen und Festen**

- **Bereiten Sie sich vor.** Sparen Sie Fettkalorien und treiben Sie Sport. Mit dem Festessen belohnen Sie sich.
- Gehen Sie **nicht mit einem knurrenden Magen** zum Fest.
- Nehmen Sie für die Speisen einen **kleinen Teller**.
- Füllen Sie Ihren Teller mit fettarmen Speisen wie Gemüserohkost, gedünstetem Gemüse, Pell- oder Salzkartoffeln, Reis und Nudeln „pur“, Brot, fettarmem Fleisch, fettarmem Fisch und fettarmem Käse.
- Von fettreichen Speisen (Salate mit Mayonnaise, Brat- und Röstkartoffeln, fettem Fleisch, fetten Soßen u. a.) nehmen Sie nichts oder nur wenig.
- Trinken Sie überwiegend Kalorienfreies oder verdünnen Sie Säfte.
- Trinken Sie **wenig Alkohol**.
- **Essen und trinken Sie langsam.**
- Zum Knabbern machen Sie sich ein **kleines Tellerchen oder Schälchen** zurecht.
- **Genießen Sie das Fest** und ärgern Sie sich nicht, wenn Sie über die „Stränge“ geschlagen haben. Sparen Sie stattdessen am nächsten Tag an Fett und **treiben Sie wieder Sport**.
- Wenn Sie selbst ein Fest geben oder Festtage anstehen, tischen Sie fettarme Speisen auf.