



WIE BLEIBE ICH ÜBER  
DIE

*Feiertage*

FIT?

NICHT GANZ SO ERNST GEMEINTE TIPPS UND  
TRICKS VOM DIGITAL CONSULTING TEAM 🏃



## "Der Standardansatz"

Googlen oder KI fragen "Wie schaffe ich es, über Weihnachten weniger zuzunehmen?" 10 Minuten Ergebnis lesen, anschließend alles ignorieren. Mahlzeit.

## "Der Hipster-Tipp"

Yoga zur Bauchentspannung (Adhvasana): Legen Sie sich auf den Bauch, verschränken Sie die Hände unter der Stirn und lassen Sie die Beine entspannt auseinanderfallen.

Diese Haltung wird oft als Zwischenentspannung zwischen zwei Rückbeugen, wie Kobra oder Heuschrecke, eingenommen, um den Bauchbereich zu entlasten.

## "Der Spülmaschinen-Marathon"

Melde dich freiwillig fürs Küchen-Kombo-Workout: Abräumen, Einräumen, Ausräumen – jede Bewegung zählt.

- Pro Teller: eine Kniebeuge.
- Pro Topf: zwei Ausfallschritte.
- Bonus: Auf die Zehenspitzen beim oberen Fach = Waden-Training.

# "Der Block-Ansatz"

Jeder Teller wird unmittelbar mit einem Gang um den Block ausgeglichen. Für Bonuspunkte im Prepaid-Modell ausführen, sprich VOR jedem Teller um den Block gehen.

# "Der 50 % Ansatz"

Schritt 1: Besitze ein Zwilling-Geschwister.

Schritt 2: Wechselt euch jeden Tag ab, wer zum Essen erscheint.

Ganz einfach. Warum machen das nicht alle so?

# "Tannenbaum-Tabata"

4-Minuten-Intervall zwischen zwei Gängen, inspiriert vom Baum: kurz, knackig, effektiv.

- 20 Sek. „Kugel-Lunges“ (Ausfallschritte), 10 Sek. Pause
- 20 Sek. „Lichterkette-Jacks“ (Hampelmänner), 10 Sek. Pause
- 20 Sek. „Stern-reach“ (Strecksprünge oder Arme über Kopf), 10 Sek. Pause
- 20 Sek. „Geschenke-Deadlift“ (flaches Paket anheben), 10 Sek. Pause

**Frohe Weihnachten vom Digital Consulting Team** 🎄