



URLAUB – STRATEGIEN FÜR ENTSPANNTE BALANCE

Im Urlaub darfst du entspannen, auftanken und auch genießen. Gleichzeitig kannst du mit ein paar einfachen Tricks verhindern, dass du komplett aus deinem Rhythmus kommst.

Dennis Felber

01 KAPITEL

Grundhaltung

- Es geht darum, eine Balance zu finden: bewusster Genuss statt ständiger Verzicht oder komplettes Überessen. Du darfst dich erholen, genießen und trotzdem kleine Stellschrauben nutzen, um dich wohlzufühlen.
- Im Urlaub zählt nicht jede einzelne Mahlzeit, sondern die Summe deiner Entscheidungen über mehrere Tage. Schon Kleinigkeiten wie ausreichend Wasser trinken, mehr Bewegung im Alltag und bewusste Tellerwahl helfen dir, deinen Fortschritt zu halten und dich nach dem Urlaub wieder leicht in deine Routinen einzufinden.



02 KAPITEL

Bewegung und Mindset

- Nutze Bewegung als Ausgleich. Gehe täglich spazieren, plane kleine Workouts oder nutze das Hotelgym.
- 10.000 Schritte pro Tag sind ein gutes Ziel, das du überall umsetzen kannst.
- Schwimmen, Radfahren oder kleine Wanderungen helfen, aktiv zu bleiben, ohne dass es sich wie Sport anfühlt.
- Genieße deinen Urlaub ohne schlechtes Gewissen – du bist nicht in einer Diät-Strafkolonie.
- Nach dem Urlaub einfach deinen gewohnten Rhythmus wieder aufnehmen, ohne sofort in eine harte Diät zu verfallen.
- Ein paar Kilo mehr nach dem Urlaub sind meistens nur Wassereinlagerungen.



03 KAPITEL

Essen im Hotel oder am Buffet

- Buffets sind ideal, weil du hier selbst entscheiden kannst, was du auf den Teller packst.
- Starte jede Mahlzeit mit viel Gemüse und Salat. Das sorgt für Volumen und Sättigung.
- Wähle möglichst unverarbeitete Lebensmittel:
 - Gekochtes oder rohes Gemüse
 - Kartoffeln, Reis, Quinoa
 - Mageres Fleisch wie Hähnchen, Pute oder Fisch
 - Pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte oder Tofu
- Achte darauf, nicht zu viel aus Soßen und panierten Speisen zu nehmen – sie liefern oft viele versteckte Kalorien.
- Lieber kleinere Portionen nehmen und bei Bedarf nachnehmen, statt den Teller direkt zu überladen.

04 KAPITEL

Getränke & Snacks

- Trinke über den Tag verteilt viel Wasser, gerade in warmen Ländern.
- Alkohol nur in Maßen – er sorgt dafür, dass du mehr Appetit hast und unkontrollierter isst.
- Starte den Tag am besten mit Wasser oder einem ungesüßten Tee
- Wenn du nach dem Essen noch Appetit hast, geh zuerst zum Obstbuffet oder nimm ein paar Nüsse.
- Obst ist ballaststoffreich, macht satt und liefert Vitamine.
- Ein Dessert ist völlig okay – aber entscheide dich bewusst für eine Portion und genieße sie ohne Reue.

„Urlaub soll dir Energie geben. Mit kleinen bewussten Entscheidungen bleibst du entspannt auf Kurs.“

#1 FRAUEN ABNEHMCOACH IN DEUTSCHLAND

ABNEHMEN SCHEITERT NICHT AN DEINEN WILLEN...

Individuelle Beratung maßgeschneidert auf deine Bedürfnisse. Iss mehr wiege weniger. Anders als alle anderen.

- ✓ 3.500+ Frauen unterstützt
- ✓ -16kg im Durchschnitt
- ✓ Geld-zurück-Garantie

Nutze das Quiz auf der Hauptseite um dir deinen individuellen Abnehm-Fahrplan zu sichern!

- Kalorien tracker
- 10 Minuten Abnehm Workout
- Individuelle 1zu1 Beratung

★ Trustpilot



TrustScore 4,9 / 230+ Bewertungen