

Adventskalender

Woche 4



18 Weihnachten ist die Zeit des Jahres, in der du die Nächstenliebe in deinem Herzen trägst und sie mit der Welt teilst." – Carol Nelson

19 **Planen Sie kurze, effektive Workouts!**
20-30 min hochintensives Training können so effektiv wie längere Workouts sein und den Stress der Feiertage abbauen.

20 **Rezept für gesunde Cranberry-Nuss-Energiebällchen**
Getrocknete Cranberries (150g), Nüsse (100g), Datteln (150g), Kokosöl (1 EL) in einem Mixer mischen. Kleine Bällchen formen und kühlen.

21 **Erkunden Sie die Natur!**
Gemeinsam mit der Familie im Wald wandern und ein gesundes Winterpicknick machen? Damit tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes.

22 **Do It Yourself**
Weniger Fertigprodukte, mehr selbstgemachte Gerichte: Das fördert nicht nur Bewegung beim Kochen, sondern bietet auch bessere Kontrolle über die Zutaten.

23 **Weihnachtliche Klänge als Entspannung**
Hören Sie beruhigende Weihnachtsmusik oder Naturgeräusche, die an eine winterliche Umgebung erinnern.

24 "Ein funkelnder Stern am Himmel, das Lächeln eines Kindes, die Wärme der Familie – all das macht Heiligabend magisch. **Frohe Weihnachten!**"

