

## Newsletter Ausgabe 69/09

12. Dezember 2009

### Die Kalorienregeln zu Weihnachten - zum Aufhängen am Kühlschrank!



Da uns ja nun der Weihnachtszeit nähern, ist es wichtig sich an die Kalorienregeln zu erinnern: wir

1. Wenn du etwas isst und keiner sieht es, dann hat es keine Kalorien.
2. Wenn du eine Light-Limonade trinkst und dazu eine Tafel Schokolade isst, dann werden die Kalorien in der Schokolade von der Light-Limonade vernichtet.
3. Wenn du mit anderen zusammen isst, zählen nur die Kalorien, die du mehr isst als die anderen.
4. Essen, welches zu medizinischen Zwecken eingenommen wird, z.B. heiße Schokolade, Rotwein, Cognac, zählt NIE.
5. Je mehr du diejenigen mädest, die täglich rund um dich sind, desto schlanker wirkst du selbst!
6. Essen, welches als ein Teil von Unterhaltung verzehrt wird (Popcorn, Erdnüsse, Limonade, Schokolade oder Zuckerln), z.B. beim Videoschauen oder beim Musikhören, enthält keine Kalorien, da es ja nicht als Nahrung aufgenommen wird, sondern nur als Teil der Unterhaltung.
7. Kuchenstücke oder Gebäck enthalten keine Kalorien, wenn sie gebrochen und Stück für Stück verzehrt werden, weil das Fett verdampft, wenn es aufgebrochen wird.
8. Alles, was von Messern, aus Töpfen oder von Löffeln geleckert wird, während man Essen zubereitet, enthält keine Kalorien, weil es ja Teil der Essenszubereitung



ist.

9. Essen mit der gleichen Farbe hat auch den gleichen Kaloriengehalt (z.B. Tomaten und Erdbeermarmelade, Pilze und weiße Schokolade).
10. Speisen, die eingefroren sind, enthalten keine Kalorien, da Kalorien eine Wärmeeinheit sind.



Entspanntes und gesegnetes Wochenende Ihnen Allen

IFEGO-Team  
Mühlenweg 69  
37120 Bovenden  
Fon: 0 551 - 4 53 30  
Fax: 0 551 - 4 28 44  
E-Mail: [info@ifego.com](mailto:info@ifego.com)  
Homepage: <http://www.ifego.com>

**TIPP:** <http://www.Food-Rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen. **Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.**