

Urlaub vorbei – die Kilos müssen wieder runter!

### Fit mit den HARZINGER Minis

**Wohlmirstedt, 30.07.2014.** Sommer, Sonne, baden – Urlaubszeit ist Entspannungszeit. Endlich in den Tag hineinleben und das machen, wonach einem ist ... natürlich auch nach Lust und Laune schlemmen. Leider kann man so ein reichhaltiges Urlaubsbuffet nicht jeden Tag unbeschwert genießen. Denn wer sich mehrere Tage hintereinander Eis, Kuchen, Pasta in Sahnesoße, Cocktails, Chips und Bier genehmigt, kämpft nach den Ferien oft mit ein paar neu gewonnen Kilos. Mit diesen einfachen Regeln kann die Strandfigur jedoch ganz schnell gerettet werden!

1. Eiweißreiche Nahrung. Eiweiß ist ein guter Fettverbrenner, denn um das körperfremde Eiweiß in Körpereiwweiß umzuwandeln, benötigt der Körper Energie. Diese holt er sich im besten Fall aus den Fettreserven. Dabei eignen sich vor allem magere Eiweißlieferanten, wie zum Beispiel die HARZINGER Minis. Sie liefern auf 100 Gramm fast 30 Gramm Eiweiß und sind darüber hinaus noch mit unter einem Prozent Fett besonders fettarm. Als idealen Snack zwischendurch gibt es die Minis in den Sorten Gelbkäse und Edelschimmel.
2. Laufen, spielen, springen – egal wie, Hauptsache Bewegung! Denn so werden mehr Kalorien verbrannt als beim Sitzen auf der Couch. Als optimal gilt, wenn man sich während der Aktivität noch unterhalten kann.
3. Trinken. Und zwar keinen Alkohol – dieser hemmt die Fettverbrennung – sondern am besten stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Experten empfehlen, täglich circa zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer abnehmen möchte kann versuchen, vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken – das füllt den Magen und reguliert die Nahrungszufuhr.
4. Erbsen, Linsen, Vollkorn & Co. Wer öfters mal ballaststoffreiche Nahrungsmittel in seinen Speiseplan integriert, schafft ebenfalls gute Voraussetzungen für das Abnehmen. Diese sind meist kalorienarm, füllen den Magen und verschaffen ein langes Sättigungsgefühl.
5. Schlafen, am besten 7 bis 8 Stunden pro Tag. Im Schlaf fördert der Stoffwechsel die Fettverbrennung, den Lymphabfluss und die Stärkung



des Bindegewebes. Darüber hinaus wird der Hormonhaushalt reguliert, was Hungerattacken am nächsten Tag vorbeugt.

Mehr Informationen zum HARZINGER Harzer Käse sowie Rezeptideen gibt es auch unter [www.harzinger.de](http://www.harzinger.de) sowie auf dem [Facebookauftritt](#) der Seite.

Entsprechendes Bildmaterial steht Ihnen unter [www.poelmeyer-gruppe.de/presse/](http://www.poelmeyer-gruppe.de/presse/) zur Verfügung.

### Pressekontakt:

#### **Jeschenko MedienAgentur Berlin GmbH**

Stephan Wirtz / Susann Pallarz

Tel: 030-443183-28

Fax: 030-443183-20

E-Mail: [pallarz@jeschenko-berlin.de](mailto:pallarz@jeschenko-berlin.de)

#### **Poelmeyer Holding GmbH**

Burchard-Retschy-Ring 2

31275 Lehrte

Tel.: 034672-6288-0

Fax: 034672-6288-50

*Die Poelmeyer-Gruppe mit Sitz in Wohlmirstedt, Sachsen-Anhalt, führt als Poelmeyer Holding GmbH die Käsereien Allerstedter und Breitungser mit ihren Marken Allerstedter, Herz König, Breitungser und HARZINGER.*

*Allerstedter Käserei: Die 1909 in Allerstedt gegründete Molkerei wurde 1991 von der Poelmeyer-Gruppe übernommen und 1994 in Wohlmirstedt als Allerstedter Käserei neu errichtet. Hier wird der Schnittkäse in verschiedenen Fettstufen für die Marken Allerstedter, Herz König sowie diverse Handelsmarken produziert.*

*Breitungser Käserei: Die Breitungser Käserei wurde 1886 durch Ernst Rumpf in Breitungser/Harz gegründet und war seitdem sowohl in privater als auch in staatlicher Hand. 1991 erfolgte die Übernahme durch die Poelmeyer-Gruppe. 1999 wurde die Breitungser Käserei nach Wohlmirstedt verlegt und umfangreich erweitert. Die Poelmeyer-Gruppe stellt in der Breitungser Käserei Sauermilchkäse in den Sorten Edelschimmel, Halbschimmel und Gelbkäse in verschiedenen Formen her. Die Marken der Breitungser Käserei sind Breitungser und HARZINGER sowie ebenfalls eine Reihe an Handelsmarken.*

*Weitere Informationen unter [www.poelmeyer-gruppe.de](http://www.poelmeyer-gruppe.de).*