

# 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!**"

