

Zuckerfrei

Der Zuckerkonsum ist in unserer Gesellschaft extrem hoch. Deshalb gilt es diesen zu reduzieren, was anfangs eine echte Herausforderung sein kann.

Schritt 1: Sage dem Zucker den Kampf an!

Vorteile bei Verzicht auf Zucker:

- Gewichtsreduktion
- Reinere Haut
- Mehr Energie
- Neues Körpergefühl und Wohlbefinden



Sich 100% Zuckerfrei zu ernähren ist fast unmöglich. Deshalb geht es darum, den jetzigen Zuckerkonsum so gut es geht zu reduzieren. Das heißt, finde einen bewussten und maßvollen Umgang mit Zucker.

Nachteile eines hohen Zuckerkonsums:

- Suchtgefahr
- Übergewicht
- Diabetes
- Unreine Haut
- Bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht
- Karies kann sich schnell ausbreiten

Zuckeralternativen:

- Honig
- Dattelsirup
- Ahornsirup
- Reissirup
- Kokosblütenzucker

Tipps:

- Du brauchst keinen Süßigkeiten Vorrat
- Lies die Zutatenlisten und Nährwertangaben um ein Gefühl für die Menge zu bekommen.
- Iss regelmäßig. Da bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und Heißhungerattacken aus.
- Koche frisch und verzichte auf Fertigprodukte
- Vergesse nicht, dass sich in ganz vielen Produkten Zucker verbirgt. Oft auch einfach hinter anderen Begriffen, wie: Maltodextrin, Glucose, Fructose, Maltose, Sirup u.v.m.
- Bereite Alternativen vor
- Entwickelt neue Gewohnheiten
- Analysiere deinen Zuckerkonsum und überlege dir, wo du im Alltag was einsparen kannst und dann nichts wie los und ran ans umsetzen!