



## 7 Tage ohne Süßigkeiten – Die Challenge



### Süßen Versuchungen widerstehen

Eine zuckerfreie Ernährung oder das Reduzieren des Zuckerkonsums kann sehr viele positive Effekte haben – man fühlt sich gesünder, wohler, leichter und leistungsfähiger. Haben Sie schon einmal versucht, auf Zucker zu verzichten und die gleiche Erfahrung gemacht? Wenn nicht, dann probieren Sie es aus!

Die Empfehlung der WHO lautet: 5 % der Gesamt-Energie sollte in Form von Zucker zu sich genommen werden - das sind etwa 25 g Zucker und entspricht ca. 6 Teelöffeln Zucker oder 8 Zuckerwürfeln am Tag! Zugewetzten oder versteckten Zucker (wie zum Beispiel in Fertigprodukten enthalten) lassen wir da gerne außer Acht. Doch auch diesen Zucker gilt es miteinzuberechnen, da der Wert von 25 g Zucker pro Tag ansonsten viel zu leicht und schnell überschritten werden kann.

### Deshalb lautet Ihre Challenge für diese Woche

Verzichten Sie eine Woche lang auf Süßigkeiten. Streichen Sie Schokolade, Chips, Popcorn und Gummibärchen beim Fernsehen oder auch als kleine Nascheinheit zwischendurch.



## 7 Tage ohne Süßigkeiten – Die Challenge

Das klingt nach einer großen Herausforderung? Kein Problem. Mit folgenden Tipps und hilfreichen Strategien werden Sie diese Wochenchallenge erfolgreich meistern:

- Sie lieben Nachtisch? Dann versuchen Sie es einfach mit zuckerfreien Alternativen oder genießen Sie frisches Obst.
- Aus den Augen aus dem Sinn: Verbannen Sie alle Süßigkeiten aus Ihrem Haus/Ihrer Wohnung (entweder an einem sicheren Ort aufbewahren oder an nette Menschen verschenken).
- Aufgepasst: Umgehen Sie bewusst das Süßigkeiten-Regal im Supermarkt!
- Kaugummi kauen oder Zähne putzen lenken Sie vom fiesen Heißhunger auf Süßigkeiten ab.
- Trinken Sie genügend und ausreichend Wasser!

Auch für diese Woche wünschen wir Ihnen viel Spaß und Erfolg. Die Herausforderung kann beginnen!

In der folgenden Tabelle können Sie abhaken, wenn Sie einen Tag erfolgreich auf Süßes verzichtet haben. Schreiben Sie in der rechten Spalte dazu, welche Tricks Ihnen geholfen haben oder was Sie beim nächsten Mal besser machen können/wollen.

Viel Erfolg!



## 7 Tage ohne Süßigkeiten – Die Challenge

Wochentag	Geschafft?	Meine Notizen zum Tag
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		