1. Tag – Deine Motivation

Beginne mit Respekt

Ein solides Fundament für all deine Handlungen ist RESPEKT. Mit einer inneren Haltung von Respekt, bringst du dir und deinem Umfeld zum Ausdruck, dass du dich und deine Handlungen achtest. Ich lade dich daher ein, deine Entscheidung für diesen Kurs und die daraus folgenden Handlungen mit Respekt dir gegenüber anzugehen.

Finde dein Warum

In dir schlummert mit Sicherheit schon der eine oder andere Beweggrund, der dir den Impuls gegeben hat, dich für diesen Kurs anzumelden.

Das Motiv ist dein Feuer und dein Anker. Es führt und beschützt dich zugleich, so dass du weder dein Ziel aus den Augen verlieren kannst, noch den Glauben, dass du etwas Wundervolles erreichst.

Nimm dir dein ein Blatt Papier oder besser noch ein Tagebuch und formuliere deine Gründe schriftlich.

- Was ist dein Leuchtturm?
- Weshalb willst du den SCHLECHTEN Zucker aus deinem Leben verbannen?

Das Schreiben hilft dir, den Kopf frei zu bekommen. Was jedoch noch wichtiger ist, du hast damit die erste (vorbereitende) Handlung getan. Alles, was wir uns notieren hat eine wesentlich verbindlichere Wirkung auf uns, als wenn wir nur über etwas nachdenken.

Es macht einen großen Unterschied, ob wir eine Idee lediglich mental erfassen, oder ob wir diese Gedanken auf Papier bringen und somit den ersten Schritt zur Verwirklichung unserer Ziele gehen. Probier es aus!

Damit dir das Finden deines Warums etwas leichter fällt, habe ich im Nachfolgenden einige Beispiele aufgeschrieben.

Die Nebenwirkungen eines zuckerfreien Lebens

Zuckerfrei zu leben hat vielleicht für dich noch mit großem Verzicht zu tun. Doch wenn du erst mal deine persönliche Motivation aus der Liste der Nebenwirkungen gefunden hast, wird es dir nicht mehr wie ein Verzicht erscheinen. Betrachte es als ein spannendes Experiment und beobachte, was passiert, wenn du einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Vierteljahr zuckerfrei isst.

Hier sind einige Beispiele, die für viele erstrebenswert sind:

- Überschüssige Pfunde verschwinden mühelos
- Kein Mittagstief
- Nie wieder Heißhunger-Attacken
- Viel mehr Frische und Vitalität
- Keine Frühjahrsmüdigkeit
- Einen klaren Verstand und kreative Gedanken
- Stimmungsschwankungen sind passé
- Schönere Haut (feinporig, ohne Pickel, weniger Falten)
- Feste Nägel
- Volleres Haar
- Beschwerdefrei durch die Wechseljahre
- Tieferer und erholsamerer Schlaf
- Bessere Zahngesundheit
- Optimale Blutfettwerte
- Starkes Immunsystem
- Natürliches Geschmacksempfinden kehrt zurück
- Mehr Lebensqualität

Vielleicht ist es aber auch die eine oder andere schmerzliche Erfahrung die du bereits schon kennst bzw. die du auf keinen Fall erleben willst. Dann habe ich hier die aktuell häufigsten Gründe zusammen getragen:

Gründe auf industriell verarbeiteten Zucker zu verzichten

- Schlechter Zucker macht dick
- Negative Beeinflussung des Immunsystems
- Zucker macht den Darm schlaff
- Zucker ruiniert die Darmflora
- Hungergelüste steigen an
- Geschmacksnerven verändern sich
- Wachstum von Krebszellen wird gefördert
- Risiko an Diabetes zu erkranken steigt
- Schlechteres Hautbild
- Schnellere Alterung des Gehirns
- Zucker schränkt die Fruchtbarkeit ein (bei Männern und bei Frauen)
- Erhöhter Insulinspiegel bringt den Hormonhaushalt durcheinander
- Verlust von Zähnen
- Zucker belastet das Nervensystem und begünstigt Depressionen
- Zucker begünstigt Alzheimer
- Deine Gründe …..

Meine persönlichen Hauptmotive, dem Zucker ade zu sagen, waren die Gesundheit meiner Zähne zu bewahren sowie meine geistige und körperliche Vitalität zu verbessern. Es gibt mir ein unglaublich gutes Gefühl zu sehen, dass ich mein Wohlbefinden, selbst in der Hand habe.

Wenn ich meinem Körper das gebe, was er braucht, um gesund zu bleiben, bekomme ich von meinem Körper die Fähigkeit, das zu tun, was mir gefällt.

WICHTIG: Formuliere in der Gegenwartsform. Verwende keine Negativ-Formulierung wie ich will nicht mehr krank sein, sondern benenne das was du willst. Und das in möglichst kurzen, aussagekräftigen Sätzen.

Betrachte dein Zuckerfrei – Abenteuer als eine rein egoistische Angelegenheit. Es geht zu allererst nur um dich, und es ist ganz wunderbar, vollkommen selbstsüchtig zu essen und zu leben, so wie es dir guttut. Du wirst genug Selbstvertrauen besitzen, um den Pfad einzuschlagen, der dir besonders guttut.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Vollziehe dein Zuckerfrei – Abenteuer mit Respekt.
- ✓ Schreibe deine Motivation(en) in dein Tagebuch. Was willst du mit diesem Kurs erreichen?
- ✓ Betrachte das Zuckerfrei – Abenteuer als ein Geschenk an dich.

Rezeptidee

Quinoa – Kurkuma – Porridge

Zutaten

150 g	Quinoa (weiß)	1 TL	Kurkuma
1 Tasse	Wasser	300 g	Früchte der Saison
1 Tasse	Kokosmilch	1 EL	Cranberrys
2 EL	Kokosflocken	1 Prise	Natursalz

Zubereitung

Quinoa unter warmem Wasser gründlich spülen. Wasser und Kokosmilch in einem Topf aufkochen lassen. Quinoa mit etwas Salz in die kochende Flüssigkeit einrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett vom Quinoa aufgenommen wurde. Dabei ab und zu umrühren.

Die Früchte in kleine Würfel schneiden. Unter das Quinoa – Porridge Cranberrys, Kokosflocken und die Früchte mengen. Zum Servieren mit Kokosflocken bestreuen und ein paar Fruchtstücke darüber verteilen.

Ich wünsche dir genussvolle Momente.

Mit herzlichem Gruß, Elke