Herzlich willkommen zum Abenteuer „Zuckersucht – ade“

Was erwartet dich?

In diesem Kurs erfährst du:

- was Zucker eigentlich genau ist und wie er in unserem Körper wirkt
- praktische Umsetzungs-Tipps
- warum wir oft aus emotionalen Gründen essen
- wie du dich von emotionalen Essen befreien kannst
- spannende Geschichten und interessante Fakten zum Thema Zucker
- abwechslungsreiche und köstliche Rezeptideen

Je mehr du über Zucker und seine Wirkung auf unser Leben und unseren Organismus weißt, desto mehr Motivation wirst du haben, um ein wirklich zuckerfreies Leben in die Tat umzusetzen.

Mit diesem Kurs möchte ich

dir die Wahrheit über SCHLECHTEN Zucker offenbaren, dir eine nachhaltige Methode zeigen, mit der du diesen Zucker aus deinem Ernährungsplan streichen und das wirklich „süße Leben“ entdecken kannst.

Eventuell kannst du das jetzt noch gar nicht glauben. Doch ich bitte dich:

- gehe dieses Thema ohne Vorurteile an
- lass dich auf neue Erfahrungen ein
- bleibe für wenigstens 28 Tage am Ball
- du wirst sehen, es lohnt sich

Deine Freude wird groß sein,

wenn du am Ende des Monats zurück blickst und dich an den Beginn unserer gemeinsamen Reise erinnerst, mit welchen Ängsten oder Vorurteilen du diesen Kurs begonnen hattest.

Bei der Überwindung der Zuckersucht

geht es nicht darum, Süßes kategorisch zu meiden. Zucker, wie er in natürlichen Lebensmitteln in ausgewogener Menge und im Verbund mit vielen Vital- und Nährstoffen vorkommt, ist WICHTIG und gesund.

Es geht eher darum,

- Ungesundes mit Gesundem auszutauschen
- die Mahlzeiten so zu gestalten, dass sie einerseits den Körper mit allen wichtigen Nähr- und Mikronährstoffen versorgen
- und dass sie nicht den Appetit nach Zucker verstärken

Bleibe locker und entspannt

Wenn erst einmal dein starkes Verlangen nach SCHLECHTEM Zucker immer mehr in den Hintergrund gerückt ist, wirst du wieder mehr Freude an den ECHTEN Genüssen des Lebens empfinden.

Die meisten Menschen sind so sehr auf das Objekt ihrer Sucht fixiert, dass alles andere dagegen verblasst.

Du wirst feststellen, dass Situationen, die du als langweilig oder sogar unerfreulich empfunden hattest, wieder Freude machen:

- Zeit mit den Lieben
- Spaziergänge
- Treffen mit Freunden
- die Arbeit wird angenehmer

- deine Leistungen werden besser
- du kannst dich besser konzentrieren
- dein Denken ist kreativer
- mit Belastungen kommst du besser zurecht
- du genießt es, einfach mal nichts zu tun

Zuckerfrei - Tipps:

- ✓ Betrachte dein Zuckerfrei - Abenteuer mit einer verstärkten Vorfreude auf ein Leben ohne schlechten Zucker.
- ✓ Lege dir ein Tage- bzw. Notizbuch an, in dem du deine Erfolge festhältst.
- ✓ Gibt es jemand der dich bei deinem Zuckerfrei – Experiment begleiten kann? Dann lade sie/ihn dazu ein.

Rezeptidee

Begrüßungs – Cocktail

Zutaten für zwei Personen

1	mittelgroße Karotten	½ TL	frischer Ingwer
1 Stange	Sellerie	1 TL	Kurkumawurzel
1	Apfel	1 Prise	schwarzer Pfeffer
1 EL	Walnüsse	1 Prise	Vanillepulver
½	Orange, ausgepresst	1 Prise	Kardamompulver
500 ml	Wasser		

Zubereitung

Alle Zutaten (idealerweise in Bio-Qualität) in einen Mixer geben und für ca. 2 Minuten kräftig mixen.