



# »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich



1 Fotocredit: pexels-photo-2523659

## Mentaler Tipp zur Zuckerchallenge



2 Fotocredit: pexels-photo-5469044

Früher war Süßes eine teure Rarität. Aktuell leben wir in einer Zeit, in der Zucker immer zur Verfügung steht und auch in versteckter Form (Fertiggerichte, Ketchup, Limonaden, Fruchtmolke etc.) in vielen Produkten vorkommt. Deshalb - mal Lust auf eine Zuckerchallenge?

### Hier ein paar Tipps:

- Machen Sie Bewegung! Beim Sport setzt man ebenso, wie beim Konsum von Zucker Glücksgefühle frei. Diese halten jedoch länger an. Man fühlt sich nach dem Sport energiegeladener und glücklicher.
- Achten Sie darauf, dass Sie in stressigen Situationen nicht zu Süßem greifen.
- Lagern Sie alle Süßigkeiten an einem schwer zu erreichbaren Ort oder verschenken Sie diese.
- Ablenkung ist alles! Wenn Sie schwach werden, gehen Sie raus, rufen Sie eine/n Freund -in an, oder machen Sie Sport. Sie schaffen es!
- Vermerken Sie jeden zuckerfreien Tag am Kalender. Schaffen Sie Ihre sieben Häkchen oder sogar mehr? Sie können stolz auf sich sein!
- Jedes Mal, wenn Sie also in gewohnter Weise „Gusto auf Süßes“ verspüren, sagen Sie sich Folgendes: „Gut, dass ich Appetit darauf habe, denn das zeigt mir, wie sehr mein Körper gewohnt ist, Süßes zu essen. Ich bin jedoch stärker! Ich schaffe es, nicht nachzugeben und lenke mich stattdessen ab!“

