ZUCKFREIER NOVEMBER

NAME

WOCHE

1. Es wird nichts weggeworfen! In der ersten Woche wird auf die kleinen Zucker Goodies verzichtet (Schoki, Chips, Kuchen) und man lässt weg, was man kann. Was verderblich ist, wird aufgebraucht (Saft, Joghurt, Wurst). Es wird nichts Neues mit Zucker gekauft.
2. Die zweite Woche wird hart. Ab hier ist Zero angesagt. Außerdem fehlt dir und deinem Körper die Droge Zucker.
3. Ab der dritten Woche wirst du fitter, besser gelaunt und bist nicht mehr so müde.
4. Die vierte Woche ist super und du überlegst zu verlängern, versprochen! (Schaffst du aber nicht, weil Weihnachten und so....)

FACTS

- **In 90 %** aller verpackten Lebensmitteln **ist die Droge Zucker**.
- Nahezu alle Joghurts oder z.B. auch Skyr enthalten Zucker (auch die Zuckerfreien).
- Sogar in Wurst und Aufschnitt ist Zucker.
- Soßen, Saft, Ketchup und Aufstriche enthalten viel Zucker.

REGELN

- Industriezucker ist tabu. Ebenfalls tabu sind künstlich hergestellte Zuckerarten und Zuckerersatz (Fruktose, Süßstoff).
- Natürlicher Fruchtzucker ist erlaubt (Also gewachsene Dinge wie Äpfel, Bananen).
- Jede Verpackung auf Zuckerinhalt überprüfen (Ziel: Unter Kohlenhydraten davon Zucker 0g).
- Alkohol ist ok, sofern kein Zucker zugesetzt ist (Rotwein, Bier, aber in Maßen)
- Honig ist erlaubt.

M	D	M	D	F	S	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

"Die süßeste Belohnung ist nicht der Zucker auf der Zunge, sondern das Wohlgefühl im Körper und im Geist." *- Unbekannter Autor*

Viel Spaß und Erfolg bei der Challenge. Bleib gesund und motiviert!

ZUCKERFREIER NOVEMBER

Die dunkle Jahreszeit hat begonnen und viele von uns suchen nach einer neuen Herausforderung, um uns selbst zu überraschen und gesündere Gewohnheiten zu entwickeln. Wie wäre es mit einem zuckerfreien Monat?

Ich praktiziere den zuckerfreien November schon seit 2017. Es ist eine perfekte Gelegenheit, sich von den täglichen Zuckerbomben zu befreien und sich bewusster zu ernähren. Wenn der November zu kurzfristig für dich ist, dann ist auch der Januar ideal!

Warum ein zuckerfreier Monat?
Nach meinem IRONMAN in Nizza 2017 hatte ich Sodbrennen vom vielen Zucker und den ganzen Sportpräparaten. Das brachte mich dazu eine Pause von Zucker zu nehmen.

Vorteile:
- Der Magen erholt sich.
- Mittagstief mehr.
- Bewusstere Ernährung.
- Entdecken neuer Rezepte.
- Kritischer Blick auf Lebensmittelverpackungen.

Herausforderungen:
- Die ersten zwei Wochen können schwierig sein.
- Möglicher Heißhunger auf Süßes.
- Das "Nein" zu zuckerhaltigen Leckereien.

Regeln:
- Kein Industriezucker oder künstliche Zuckerersatzstoffe.
- Natürlicher Fruchtzucker aus Obst ist erlaubt.
- Überprüfe alle Verpackungen auf Zucker.
- Alkohol in Maßen (z.B. Rotwein) ist okay, aber vermeide zuckerhaltige Mixgetränke.
- Honig ist erlaubt.

Tipps:
- Halte gesunde Snacks wie Karotten oder Birnen bereit.
- Mache deine eigenen Müsliriegel.
- Back dein eigenes Brot.

Fakten:
- Zucker findet sich in fast allen verpackten Lebensmitteln.
- Viele vermeintlich gesunde Produkte enthalten versteckten Zucker.

Plan:
- In der ersten Woche reduziere den Zucker schrittweise.
- Die zweite Woche wird herausfordernd, aber halte durch!
- Ab der dritten Woche wirst du positive Veränderungen spüren.
- Die vierte Woche wird so leicht sein, dass du vielleicht sogar verlängern möchtest!

Zucker & Sport:
Dein Körper wird sich anpassen und bald effizienter Fett verbrennen, was deine Ausdauerleistung verbessern kann. Aber Vorsicht. Du wirst gerade bei Tempo oder intensiven Einheiten das Gefühl haben, deine Energie zu haben. Hör auf deinen Körper und nimm dich gegebenenfalls zurück.

Was zu vermeiden ist:
- Zusätzliche Diäten.
- Ersatz der eingesparten Kalorien. Dein Körper braucht Energie!
- Das Hauptziel ist nicht das Abnehmen, sondern das allgemeine Wohlbefinden.

"Die süßeste Belohnung ist nicht der Zucker auf der Zunge, sondern das Wohlgefühl im Körper und im Geist." *- Unbekannter Autor*

Viel Spaß und Erfolg bei der Challenge. Bleib gesund und motiviert!