

28 TAGE AKTION „ICH OHNE ZUCKER“ REGELN

STUFE 1

Verzichte auf alle Süßigkeiten

STUFE 2

Verzichte auf Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke

STUFE 3

Die meisten positiven und spürbaren Auswirkungen auf unseren Körper erreichen wir natürlich durch den kompletten Verzicht auf raffinierten Zucker. Daher verschwinden von unserem Speiseplan zusätzlich zu Stufe 1 und 2 auch alle anderen industriell gefertigten Zuckerfallen wie:

- Kuchen und Plätzchen
- Schokolade und alle Riegel
- Alkohol
- Fast Food
- Fertigprodukte
- Eiscreme
- Achtung: auch in Wurst und vegetarischen Pasten ist Zucker enthalten



WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL ERFOLG!