

Zuckerwatte im Kopf

Zuckerfrei Challenge

Die Tatsache, dass sich ein erhöhter Zuckerkonsum negativ auf unsere Gesundheit auswirkt, ist grundsätzlich jedem bekannt. Allerdings weiß nicht jeder, wie stark die Ernährungsweise Einfluss auf unseren Alltag ausüben kann. Tagestiefs und ständige Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen sind nur einige Auswirkungen.

Verstehen geht über Erleben und Fühlen. Hier setzt unsere „Zuckerwatte im Kopf – Challenge“ an. In 28 Challenge-Tagen dreht sich alles um das Thema Ernährung. Die Teilnehmenden werden digital durch drei, aufeinander aufbauende Kapitel begleitet. Die Zuckerfrei-Challenge wird durch unsere Ernährungsexperten/innen betreut, welche den Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mehr Input über das Thema Ernährung garantieren unsere interessanten und informativen Wissensvideos und Podcasts.

Während dieser vier Wochen werden sowohl der Körper, der Kopf, als auch die Geschmacksnerven einmal auf „Reset“ gesetzt. Mit vielen interaktiven Aufgaben und leckeren Rezepten ist garantiert für jeden Geschmack und jede Ernährungsform, sei es Mischköstler, Flexitarier, Vegetarier oder Veganer, das Richtige dabei.

Kurzablauf:

- Start über E-Mails mit Programminformationen und dem Zugang zum Online-Tool
- Digitale Begleitung durch Aktivital-Ernährungsexperten/innen
- Kapitel 1: „Kaltentzug“ ganz ohne Zucker → 21 Tage
- Kapitel 2: „Aufbautage“ → 5 Tage
- Kapitel 3: „Gönndirwas-Wochenende“ → 2 Tage

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org