



DEIN WEG AUS DER ZUCKERFALLE

@MOREHAPPINESS.DE

ZUCKERBEWUSSTSEIN

ZUCKER LIEFERT KEINE VITAMINE &
MINERALSTOFFE. ER IST EIN REINER
ENERGIELIEFERANT.

ZUCKER ENTLARVEN

WO VERSTECKT SICH ÜBERALL
ZUCKER?

TRAUBENZUCKER, MALZZUCKER,
RÜBENSIRUP, MALTODEXTRIN,
GLUCOSE, FRUCTOSE, MILCHZUCKER
ETC.

FAUSTFORMEL

3 GRAMM ZUCKER
("ZUCKER - DAVON KOHLENHYDRATE")
ENTSPRECHEN EINEM STÜCK
WÜRFELZUCKER

ZUCKER REDUZIEREN

SCHRITT FÜR SCHRITT DIE
ZUCKERFALLEN ELIMINIEREN