move up
Gesundheitsmanagement

Challenge: Zuckerverzicht

Aufgabe: Verzichte auf raffinierten Zucker! Also auf den hochverarbeiteten Industriezucker, welcher heutzutage zum Beispiel in Brotaufstrichen, Müsli oder auch in Getränken hinzugefügt ist. Auch Süßigkeiten oder der Zucker in Tee und Kaffee haben Pause. Fruchtzucker hingegen ist in Maßen erlaubt.

Tag	Hast du auf raffinierten Zucker verzichtet?	Hast du Fruchtzucker in Form von Obst gegessen? Wenn ja, schreibe auf, was du gegessen hast.