

CHALLENGE-BEGLEITER

#HELLO BESSERESSER

Dein Mindset für die Challenge: Es geht nicht um Perfektion, sondern um jeden kleinen Schritt! Jedes gesetzte Häkchen bringt dich ein Stück näher zum #HELLOBESSERESSER.

Feier deine Erfolge !

DI. TAG 1

- Versteckte Zuckerfalle entlarvt
- Produkt mit freiem Zucker bewusst im Regal stehen lassen?
- Meine Notizen (worauf bin ich stolz/was hat (nicht so) gut geklappt):

MI. TAG 2

- Durst mit ungesüßten Getränken gelöscht?
- Kaffee/Tee ohne/weniger Zucker genossen?
- Meine Notizen (worauf bin ich stolz/was hat (nicht so) gut geklappt):

DO. TAG 3

- Auf Knuspermüsli verzichtet?
- Obst zum Frühstück gegessen?
- Meine Notizen (worauf bin ich stolz/was hat (nicht so) gut geklappt):

FR. TAG 4

- Gewürze wie Zimt, Vanille,... ausprobiert?
- Neues Rezept ausprobiert?
- Meine Notizen (worauf bin ich stolz/was hat (nicht so) gut geklappt):

SA. TAG 5

- Vor dem Snack getrunken (Durst statt Hunger)?
- Zuckerfreien Snack ausprobiert?
- Meine Notizen (worauf bin ich stolz/was hat (nicht so) gut geklappt):

SO. TAG 6

- Kompletten Tag zuckerfrei gemeistert
- Neues Rezept ausprobiert?
- Meine Notizen (worauf bin ich stolz/was hat (nicht so) gut geklappt):

