








## TIPPS ZUR ZUCKERREDUKTION IN DER ERNÄHRUNG



Thanks to pexels

-  Esse mindestens zweimal am Tag gekochte Speisen
-  Verwende natürliche Süßungsmittel wie Honig und Ahornsirup
-  Stelle süße Aufläufe selbst her, am besten aus Getreide und Früchten
-  Wenn Schokolade, dann mit einem hohen Kakaoanteil 70 %
-  Genieße ein warmes Frühstück, zum Beispiel Porridge oder ein Getreidebrei mit Kompott, damit das Verdauungsfeuer in Gang gesetzt wird
-  Verwende Nahrungsmittel mit natürlicher Süße wie z. B. Karotten, Wurzelgemüse, Getreide ...
-  Meide Fertigspeisen, Fast Food und Tiefkühlprodukte

Quelle: Naikido-Shiatsu Schule



**GUTES GELINGEN!**

Autorin: Sabine Meder

*Dipl. Shiatsu-Praktikerin, DO-IN-Trainerin*

Mehr dazu im My Vitality Blog unter <https://myvitality.at/blog/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>