

Treibstoff für den Körper

Wie du heute anfangen kannst

Wähle eine neue Gewohnheit aus, an der du in deinem Alltag arbeiten möchtest

- Vermeide Produkte, bei denen Zucker, Sirup, Glukose oder Fruktose unter den ersten drei Zutaten aufgeführt sind
- Vermeide zuckerhaltige Getränke
- Vermeide Produkte mit Zutaten, die deine Großmutter nicht erkennen würde
- Vermeide „Light“- und zuckerfreie Produkte
- Iss nur Produkte, deren Zutatenliste maximal 5 Zutaten enthält.



Scanne den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das Ernährungsexperiment zu erfahren.



Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Verhaltensänderung durchzuführen, wenn man sie aufschreibt und dabei festhält, wann, wie oft und wo man sie umsetzen wird.

Ich verpflichte mich zu:
(Beispiel: Zuckerhaltige Getränke vermeiden)

Wann: _____
(Beispiel: Den ganzen Tag)

Wie oft: _____
(Beispiel: 5x/Woche)

Wo: _____
(Beispiel: Bei der Arbeit und zu Hause)

Let's work
it out
together

Treibstoff für den Körper

Wie du heute anfangen kannst

Wähle eine neue Gewohnheit aus, an der du in deinem Alltag arbeiten möchtest

- Vermeide Produkte, bei denen Zucker, Sirup, Glukose oder Fruktose unter den ersten drei Zutaten aufgeführt sind
- Vermeide zuckerhaltige Getränke
- Vermeide Produkte mit Zutaten, die deine Großmutter nicht erkennen würde
- Vermeide „Light“- und zuckerfreie Produkte
- Iss nur Produkte, deren Zutatenliste maximal 5 Zutaten enthält.



Scanne den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das Ernährungsexperiment zu erfahren.



Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Verhaltensänderung durchzuführen, wenn man sie aufschreibt und dabei festhält, wann, wie oft und wo man sie umsetzen wird.

Ich verpflichte mich zu:
(Beispiel: Zuckerhaltige Getränke vermeiden)

Wann: _____
(Beispiel: Den ganzen Tag)

Wie oft: _____
(Beispiel: 5x/Woche)

Wo: _____
(Beispiel: Auf der Arbeit und zu Hause)

Let's work
it out
together