

[Für die Kühlschrankschranktür] Zuckersucht besiegen? Geh diese 5 Schritte:

---

**1. Schritt: Erstmal einen Überblick verschaffen!**

- Führe für ein paar Tage ein Ernährungstagebuch.

**2. Schritt: Dreh am Zuckerrädchen!**

- Reduziere Zuckerbomben, auf die du leicht verzichten kannst.

**3. Schritt: Geh auf die Jagd!**

- Sorge für gesunde Alternativen.

**4. Schritt: Küchen-Make-Over.**

- Mach Platz für einen Neuanfang!

**5. Schritt: Von Tag zu Tag weniger Zucker!**

- Reduziere alle 1-2 Tage eine zuckrige Produktgruppe.

Platz für motivierende Gedanken • Ideen • Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---