

Vierfeldertafel – dein Weg aus der Zuckersucht

	Vorteile	Nachteile
Aufhören		
Weitermachen		

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege genau, welche Vor- und Nachteile es hat, wenn du mit deinem Verhalten weitermachst wie bisher, oder wenn du damit aufhörst.

Was passiert, wenn du weiterhin jeden Tag viele Süßigkeiten isst? Brauchst du Sie wirklich zum Stress abbauen oder könntest du dir auch etwas anderes angewöhnen?

**Hier ein paar Tipps:**

- ✓ Atemübungen reduzieren Stress. Mache 2-3 tiefe Atemzüge, wenn es mal wieder stressiger wird
- ✓ Bewegung schüttet Glückshormone aus. Ebenso wie Zucker sorgt auch Bewegung für die Ausschüttung von Glückshormonen. Dabei muss es kein Sport sein. Ein Spaziergang, ein paar Luftsprünge oder Kniebeugen, einfach mal zum Druckerraum laufen oder mit den Kindern spielen hilft auch schon.
- ✓ Heute schon gekuschelt? Wenn gerade niemand da ist, der dich umarmt, hilft es auch sich selbst zu umarmen oder mit einem Stofftier oder Haustier zu schmusen. Klopf dir doch einfach selbst auf die Schulter, weil du einen weiteren Tag ohne Süßigkeiten geschafft hast.
- ✓ Anti-Stress-Bälle: Nicht neu, aber wirklich effektiv. Anti-Stress-Bälle lösen Verspannungen, Beschäftigen die Hände und machen glücklich.
- ✓ Nasche gesund und plane Snacks. In vielen Fällen greifen wir zum Schokoriegel, weil es schnell gehen muss und wir denken keine Zeit für eine Pause zu haben. Du könntest dann aber stattdessen auch einen richtigen Snack zu dir nehmen. Der macht dich satt und leistungsfähig. Hinterher meisterst du deine Aufgaben mit Leichtigkeit. Tipps dazu findest du bei den Rezepten.