

Zuckerfrei(er) leben – Wie viel Süßes tut mir gut?

Beschreibung

Zucker steckt heute in weit mehr Lebensmitteln, als wir denken – und beeinflusst unseren Körper stärker, als uns bewusst ist. Ob Müdigkeit nach dem Essen, Heißhunger am Nachmittag oder Konzentrationsschwierigkeiten: Eine instabile Blutzuckerkurve kann zahlreiche Beschwerden verstärken. Gleichzeitig erzeugen Stress, Gewohnheiten und das körpereigene Belohnungssystem häufig einen starken Impuls zu süßen Snacks.

In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmenden ein neues Bewusstsein dafür, wie Zucker im Körper wirkt, warum wir so oft zu Süßem greifen und wie wir unseren Alltag zuckerbewusster gestalten können – ohne Verbote, Druck oder Diätmoralität. Es geht um echte, nachhaltige Veränderungen: mehr Energie, weniger Heißhunger, stabilere Stimmung und ein besseres Körpergefühl.

Inhalte

- Was Zucker im Körper wirklich macht
- Versteckte Zuckerfallen im Alltag (Snacks, Getränke, Fertigprodukte)
- Warum wir besonders bei Stress & Müdigkeit zu Süßem greifen
- Der Einfluss auf Blutzucker, Energie, Konzentration & Stimmung
- Wie Heißhunger entsteht – und wie man ihn sanft unterbricht
- Smarter essen statt verzichten: strukturierte Mahlzeiten & Alternativen
- Alltagsstrategien für einen zuckerbewussten Lebensstil
- Kleine Schritte: Wie man nachhaltig „zuckerfrei(er)“ lebt

Zuckerfrei(er) leben – Wie viel Süßes tut mir gut?

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexion: eigener Zuckertyp & individuelle Auslöser
- Beispiele & Lebensmittelvergleiche
- Praktische Strategien für Alltag & Arbeitsplatz
- Austausch & konkrete Umsetzungstipps



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!