

Infos zum „Happy-Sugar-Free“

Du wolltest schon immer Teil einer Studie der Karl-Franzens-Universität in Graz werden und gleichzeitig deiner Gesundheit mit einem speziellen Ernährungs- und Trainingsplan etwas Gutes tun? Außerdem bist du noch auf der Suche nach der richtigen Motivation für die bevorstehende Fastenzeit?

Dann bist du bei mir genau richtig!

Im Zuge meiner Bachelorarbeit mit dem Thema „Eine Umstellung auf zuckerfreie Ernährung und ihre Auswirkungen im Kraftsport“ starte ich das Programm „Happy-Sugar-Free“ und dafür brauche ich genau dich!

Das gute dabei ist, dass du alle nötigen Infos von mir bekommst und völlig eigenständig mit genauen Anleitungen und Videoerklärungen deine Ernährungsumstellung und Trainings starten kannst. Es ist kein Weg in ein Fitnessstudio nötig und du kannst dein aktuelles Training ganz normal fortführen.

Was ist genau zu machen?

Der Beginn von „Happy-Sugar-Free“ ist am **16.02.2022** und endet am **14.04.2022**. Optional empfehle ich vor dem Start (16.02.2022) und unmittelbar nach dem Ende (14.04.2022) einen Arztbesuch, wo du deine **Muskelmasse [%]** und deinen **Körperfettanteil [%]** messen lassen solltest. Für meine Studie wären diese Werte natürlich sehr interessant und entsprechend aussagekräftiger.

Ansonsten wird am Beginn, sowie am Ende des Programms das **Körpergewicht [kg]** sowie **Halsumfang [cm]**, **Hüftumfang [cm]** und **Tailenumfang [cm]** angegeben. Diese Werte kannst du zu Hause messen. Wenn du nicht genau weißt, wie man diese Umfänge misst, dann kannst du mich jederzeit fragen beziehungsweise im Internet nachlesen.

Ich bitte bei diesen Angaben ehrlich zu sein.

Die Verwendung der Daten bleibt selbstverständlich anonym.

Start ist am **16.02.2022** mit einem kurzen Einstiegstest, der in einem Video ausführlich erklärt wird. Zusätzlich gibt es ein kleines standardisiertes warm up, um gut für den Test vorbereitet zu sein und Verletzungen vorzubeugen.

Für meine Studie sind zwei Tests notwendig, die **alle 2 Wochen** wiederholt werden.

- pushup (die Ausführung ist auch auf Knien möglich, sollte dann aber immer gleich durchgeführt werden)
- wallsit

Danach musst du **drei Mal in der Woche** das vorgefertigte **10 Minuten „Happy-Sugar-Free Workout“** durchführen. Dazu wird es wieder ein passendes Video geben, wo die Übungen mit der richtigen Übungsausführung genau erklärt werden und du genau weißt was du tun musst.

Die Videos dazu findest du unter folgenden Link: <https://www.losttaste.at/fit/>

Der zweite Zwischentest findet am **02.03.2022** statt und passend zur beginnenden Fastenzeit, starten wir dann mit einer **Ernährungsumstellung**, die im Anschluss noch genauer erklärt wird.

Während der Ernährungsumstellung finden noch weitere Zwischentests am **16.03.2022** und am **30.03.2022** statt. Der Abschluss ist dann am **14.04.2022**, wo noch ein letzter Abschlusstest durchgeführt wird. (die Tests laufen immer gleich ab)

Bist du schon neugierig, ob du dich verbessern wirst?

Unmittelbar nach dem **14.04.2022** werden noch einmal die Daten **Körpergewicht [kg]**, **Halsumfang [cm]**, **Hüftumfang [cm]** und **Tailenumfang [cm]** angegeben. **Muskelmasse [%]** und **Körperfettanteil [%]** bleibt wieder optional. Hier bitte ich dich wieder ehrlich zu sein, denn nur dann haben wir eine brauchbare Studie durchgeführt.

Zusätzlich bekommst du einen **Fragebogen (Happy-Sugar-Free timer)**, wo du alle Daten deiner Tests dokumentierst und jeden Tag ein kurzes Feedback über den aktuellen Tag schreiben kannst.

Für mich sind vor allem wahrgenommene körperliche Veränderungen interessant, die aufgrund der Ernährungsumstellung aufgetreten sind.

Wie ist dir die Umstellung gelungen? Ab Wann hast du körperliche Veränderungen gemerkt? Hattest du Kopfschmerzen oder hat sich dein Hautbild vorerst verschlechtert bzw. wurde das Hautbild mit der Zeit besser? Hast du Konzentrationsschwierigkeiten wahrgenommen? Außerdem ist mir wichtig, dass du ehrlich bist und im Fall eines „Ausrutschers“, diesen einfach unter „Anmerkung“ dokumentierst.

Alle zwei Wochen bekommst du einen Link per E-Mail zugeschickt, wo du mit deiner individuellen „**Happy-Sugar-Free Nummer**“ ganz anonym einen Fragebogen über die vergangenen Tage ausfüllen solltest.

Generell ist zu sagen, dass eine zuckerfreie Ernährung sehr viele Vorteile mit sich bringt. Beim Verzicht von Zucker hast du mehr Energie, dein Blutzuckerspiegel bleibt im Laufe des Tages stabil, dein Blutdruck sinkt, der Heißhunger auf Süßes lässt nach, du beugst Diabetes vor oder dein Hautbild verbessert sich.

Und genau diese positiven Effekte möchte ich mit dir herausfinden!

Und nun kommen wir zu einer interessanten Frage! Was musst du bei der Ernährungsumstellung überhaupt beachten?

Hauptsächlich geht es „NUR“ darum, hauptsächlich auf Industriezucker zu verzichten. Aber auch der Verzehr von Fruchtzucker (Fructose) und Milchzucker (Laktose) ist nicht ideal für meine Studie.

Vor allem der versteckte Industriezucker steckt in sehr vielen Produkten, auf die besonders zu achten sind. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft dir dabei, solche Lebensmittel zu entlarven.

„Happy-Sugar-Free“ Information

In erster Linie geht es darum auf **Süßigkeiten, Fertigprodukte und Backwaren zu verzichten**. Im Convenience-Food oder die sogenannten Fertigprodukte wird Zucker als Geschmacksträger oder als Konservierungsstoff hinzugefügt und ist leider kaum wegzudenken. Es ist also fast unmöglich, sich mit Fertigprodukten zuckerfrei zu ernähren.

Zucker befindet sich leider auch in fast jedem Brot oder Semmel, die du kaufst. Auch hier solltest du zuerst abklären, ob es eventuell ein Brot ohne Zucker gibt.

Oder vielleicht bist du ja motiviert das ein oder andere Brot einmal selber zu backen. Das schmeckt nicht nur sehr gut, sondern gibt dir auch Sicherheit, dass du keinen unnötigen Zucker zu dir nimmst.

Um zuckerfrei zu essen, sind **folgende Produkte** grundsätzlich zu vermeiden:

- Süßigkeiten, Schokolade, Chips, Kekse, Eis
- Backwaren wie süße Häppchen und Kuchen
- Produkte aus weißem, stark vermahlten Mehl
- Trockenfrüchte
- Süße Brotaufstriche wie Marmeladen und Schokocremes
- Fast Food und die meisten Fertigprodukte (Zuckerfallen: Ketchup, fertige Müslis, Fertigsuppen, Fruchtjoghurt, Salatdressings)
- Gesüßte Getränke wie Limonaden, Nektar, Energy Drinks
- Fruchtsirup, Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrate

Was ist mit **Fruchtzucker**?

Zwar ist Obst ohne Zweifel gesund, doch der in Früchten enthaltene Zucker (Fructose) ist keineswegs gesünder als Industriezucker. Also sollte man Obst mit wenig Fruchtzucker konsumieren oder eventuell sogar ganz aus der Zutatenliste streichen.

Was ist mit **Zuckeralternativen**?

Kokosblütenzucker, Honig, Reissirup, Ahornsirup oder Agavendicksaft punkten durch eine höhere Süßkraft und weniger starke Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Aber auch hier ist Sparsamkeit angesagt und sollte beim Zuckerfasten vermieden werden.

Was ist mit **Alkohol**?

Alkohol ist schließlich nicht dafür bekannt, dass er zu einem gesunden Lebensstil beiträgt. Alkohol schwämmt auf, macht müde sowie träge und belastet die Leber unnötigerweise. Dennoch gibt es in diesem Fall eine Ausnahme. Solange du Alkohol während deines Zuckerentzugs in Maßen trinkst (z.B. am Wochenende mal ein Bier) und auf süße Weine verzichtest, kannst du dir problemlos mal ein Bier, Whisky oder Gin genehmigen. Gesüßte Mixgetränke sind natürlich nicht erlaubt.

Was ist in den 40 Tagen Zuckerfasten überhaupt erlaubt?

Eine komplette zuckerfreie Ernährung ist unmöglich, denn „Zucker“ ist der Baustein aller Kohlenhydrate.

Trotzdem gibt es Lebensmittel, die deinen Alltag beim Zuckerfasten erleichtern.

Folgende Lebensmittel darfst du genießen:

- Ganz viel Gemüse!
- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorngetreide)
- Kartoffeln, Reis
- Kräuter
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen
- Tierische Produkte wie Fleisch (ohne fertige Marinade)
- Fisch
- Milchprodukte (aber Achtung vor Milchzucker – Lactose)
- Viel Wasser oder ungesüßter Tee

Am leichtesten schaffst du die Ernährungsumstellung, wenn du deinen inneren Chefkoch auspackst und neue kreative Rezepte mit viel frischem Gemüse ausprobierst.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass der Verzicht anfangs schwerfällt, aber schon nach wenigen Tagen hat sich dein Körper an den Zuckerentzug gewöhnt und das Verlangen nach Zucker lässt nach. Mit einer zuckerarmen Ernährung bist du nicht nur leistungsfähiger und fitter, du fühlst sich auch insgesamt einfach besser.

Die **Teilnahme ist kostenlos** und falls du Interesse an der „**Happy-Sugar-Free WhatsApp Gruppe**“ hast, kannst du ganz unverbindlich über folgenden Link einsteigen:

Öffne diesen Link, um meiner WhatsApp Gruppe beizutreten:

<https://chat.whatsapp.com/GqYGb8rUpkK5XxYJTJoGD>

Dort werden regelmäßige **Updates, Erinnerungen und Kochrezepte** zur Verfügung gestellt.

Du kannst natürlich jederzeit, ohne Angaben von Gründen von deiner Teilnahme zurücktreten.

Ich bedanke mich schon im Voraus für dein Interesse und hoffe, dass ich dich für das Programm „**Happy-Sugar-Free**“ begeistern konnte.

Außerdem möchte ich dir damit den Start in ein **bewussteres, gesünderes und fitteres Leben** erleichtern.

Bei Fragen kannst du mich jederzeit kontaktieren!

Tel. Nr.: 0664/1971807

E-Mail: romina.steiner123@gmail.com

Instagram: [laviede.romina](https://www.instagram.com/laviede.romina)

„Happy-Sugar-Free“ Information