

Kompensation/ Ablenkung während der Coronapandemie

Beitrag von „Miss Miller“ vom 30. März 2021 23:16

Zitat von Friesin

Das liegt nun völlig außerhalb meiner Vorstellungskraft 😊 Ein frischer Blätterkrokant der Firma mit dem G...Hasen steigert mein persönliches Wohlbefinden enorm 😊 Da kommt kein Äpfelchen mit

Bin gespannt auf deine Erfahrungen 🤗

Nachmittags/abends ist es hart, aber insgesamt ist es cool und fällt mir gar nicht so schwer. Ich bin jetzt 6 Tage zuckerfrei und esse viel frischere Lebensmittel, weil in wirklich jedem verarbeiteten Produkt Zucker ist. Nicht wirklich alltagstauglich, aber macht mich gerade sensibel für meinen Körper. Ich hoffe, dass ich nach den vier Wochen nicht wieder in alte Muster verfalle. Es geht um die Süßigkeiten, die ich so nebenher esse, Schoki, Hanuta, Weingummi etc. Ich möchte noch Süßes essen, aber nicht so überzuckertes. Mir wird am Ende der Zeit ein Hanuta extrem süß schmecken, und daran möchte ich mich nicht mehr gewöhnen. Also nur noch Zartbitter und Süßigkeiten selber machen. Verzichten is nich... aber Mengen von überzuckerten Süßigkeiten möchte ich nicht mehr in mich reinmampfen. Dieser Winter war wirklich krass. Ich sag nur „Mozartkugeln“