

## Zucker- die bittere Wahrheit

**Raus aus der Zuckerfalle- die süße Lust wird zur Last  
Beim Einkauf einen einfachen Leitfaden zu bekommen, um den Konzentrationskiller Zucker zu erkennen und Alternativen zu finden. Zucker in seiner Funktion und Zusammenhänge zwischen Kohlenhydraten und dem Bauchfett zu verstehen**

### Inhalte

Raus aus der Zuckerfalle- die süße Lust wird zur Last  
Haben Sie mal erlebt, wie Kollegen im Büro sich zu Ihnen umdrehen, wenn Sie mit einer Bonbontüte knistern?

Zucker ist ein Kohlenhydrat, das unser Körper besonders gut verwerten kann, unser Gehirn ist darauf programmiert.

Wie steht Zucker mit dem Botenstoff Dopamin in Verbindung?

Wie verhält sich unser Blutzuckerspiegel im Tagesprofil?

Gibt es natürliche gesunde Alternativen und wie kann ich meine Lust auf den süßen Heißhunger verändern?

Wieviel Zucker steckt nun tatsächlich in einzelnen Lebensmitteln?

Den Fruchtzucker in Obst und verschiedenen Produkten mal aus der Nähe betrachtet.

In diesem Vortrag werden verschiedene Einkaufstipps, Rezepte und erprobte Wege aus der Zuckerfalle für Ihren Arbeitsalltag vorgestellt.

### Angebot

Gruppenangebot/Vortrag  
min. 10 Teilnehmer  
max. 50 Teilnehmer

### Dozent

Tomma Günther  
Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert  
Einsatzgebiet: Thedinghausen und im Umkreis von 150km

### Organisation

Dauer: 90 Minuten  
Notebook (wird vom Dozenten gestellt)  
Infobroschüren (wird von der hkk gestellt)  
Beamer (wird vom Betrieb gestellt)  
Raumausstattung im Betrieb:  
Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand

