

Zuckerfrei-Challenge Motivation und Tipps

Wer sich nicht sicher ist, ob er ein zuckerfreies Leben in den Alltag integrieren kann, der sollte vielleicht mit folgenden Motivationen und Tipps seine Zweifel in shaa Allah beheben können:

Wenn andere in deinem Umfeld nicht auf Zucker verzichten wollen/können

Mach deine Entscheidung nicht von anderen abhängig, denn du allein bist für deinen Körper und deine Gesundheit verantwortlich. Wenn du genügend Wissen über Zucker als krankheitsförderndes „Nahrungsmittel“ gesammelt hast, dürfte dich das Leben der anderen nicht mehr beeinflussen.

Das bedeutet natürlich:

- dass du öfters separat für dich kochen musst,
- dass du angebotene zuckerhaltige Speisen höflich ablehnen musst,
- dass du oft belächelt wirst, wenn du deinen gesunden Ernährungsstil offenbaren musst
- (was du aber nicht an die große Glocke hängen solltest).

Den Zuckervorrat deiner Familienmitglieder kannst du in einer schicken Truhe aufbewahren, die für dich ab heute ein Tabu ist.

Wenn jemand vor dir ungesund isst und du den Drang verspürst, es aus seinen Händen zu reißen, um es selbst in den Mund zu stopfen

- Verlasse vorher den Raum.
- Geh an die frische Luft und atme einmal tief durch.
- Nimm einen Apfel mit auf den Weg.
- Mach dir einen schönen heißen Tee und genieße ihn in kleinen Schlückchen.

In Stresssituationen ist Schokolade und Co. keine Lösung

Es wird dein Problem nicht beseitigen – das ist dir sicherlich klar.

DEIN PROBLEM EXISTIERT IMMER NOCH!

Das Einzige – dein Nafs ist für ein paar Sekunden befriedigt. Super! Hat dein Nafs also wieder gesiegt. Willst du echt die Kontrolle an dein Nafs abgeben?

DU BIST STÄRKER ALS DEIN NAFS!

Verbünde dich mit deinem Körper gegen dieses eigsinnige Nafs. Dein Körper, der dir stets zu Diensten ist und alles tut, was du willst. Dein einzig wirklich wichtige Freund in deinem Leben – ohne den wärst du hier in der Dunya zu nichts in der Lage!

Alhamdulillah

Dein Körper hat es verdient gut behandelt zu werden!

Statt bei Stress deinen Körper zu bestrafen, tue etwas Gutes für ihn: Sport zum Beispiel. Das schüttet nämlich auch Glückshormone aus.

Und wenn du doch auf einmal etwas Süßes in der Hand hältst, dann iss es wenigstens vor dem Spiegel – am besten nackt!