****

**Zukkerfri Zone – 21 dage uden sukker i arbejdstiden**

**Hvad, hvorfor og hvordan?**

Måske deltog du ikke i Vibeke Lunds foredrag på din arbejdsplads og undrer dig derfor over, hvad det er for en sukkerudfordring, mange af dine kolleger har besluttet at tage godt imod.

**Blodsukkerbalance er din sundeste chance**Mit energi-foredrag tager udgangspunkt i det at spise sundt på en måde, der giver personligt overskud og god energi – også efter fyraften. Blodsukkerbalance er et mål i sig selv i den forbindelsen, og da sukker og søde sager påvirker blodsukkeret på den wilde måde, er der meget vundet ved at holde afstand til den slags i arbejdstiden.

**På tre sukkerfrie arbejdsuger vil du mærke en eller flere positive ændringer, fx:**

* Du får mere energi, bedre humør og mere lyst til at give den gas
* Du bliver bevidst om, hvilken magt søde sager på jobbet har over dig
* Du mærker, hvor godt det føles at have stabilt blodsukker i arbejdstiden
* Du oplever, hvor let det er at fortsætte det sukkerfrie liv efter fyraften
* Du erfarer, at det bliver muligt at tale om kagekulturen uden at støde nogen
* Du får appetit og lyst til at spise sunde mellemmåltider
* Du får en sjov og interessant fælles oplevelse med dine kolleger
* Du og dine kolleger får en historisk chance til at beslutte, om der er brug for mere hensynsfuldhed i jeres omgang med søde sager i arbejdstiden (eventuelt i form af en sukker- og kagepolitik der ikke taler om forbud, men sikrer et arbejdsmiljø uden tilfældigheder med sukker på)

**Deltagelse i konkurrencen kræver blot din underskrift på listen**Vær med fra starten – meld dig til nu. Hvis du fortryder eller forbryder dig mod reglerne, streger du dig bare af listen. Alle, der har stået på deltagerlisten i samtlige tre uger, er med i lodtrækningen om de fine præmier som The Sweet Company stiller til rådighed.

Man bliver ikke meget sundere på tre sukkerfrie arbejdsuger, men man bliver klogere og klar til at tage stilling til spørgsmålet:

**Hvor sødt skal mit arbejdsliv være i fremtiden?**