MAIYIMI

21天轻糖行动清单

每天只做一个小行动，把控糖变成可以长期坚持的生活。

使用方法

1. 每天完成一项，不追求完美。
2. 在方框中打勾，并写下一句观察。
3. 不舒服或有医疗需要时，先咨询专业人员。

第一周：看见糖

先观察，再减少。

DAY 01

记录饮品

写下今天喝的所有饮品，不评价，只观察。

DAY 02

替换一杯

把最常喝的甜饮换成水、无糖茶或气泡水。

DAY 03

看懂一瓶

用每100毫升数值乘以整瓶容量。

DAY 04

选小杯

今天所有现制饮品都选择更小杯型。

DAY 05

不加小料

奶茶不加珍珠、奶盖、布丁或甜豆。

DAY 06

原味优先

酸奶、牛奶或植物饮选择无额外糖版本。

DAY 07

复盘一周

圈出本周最容易减少的一种糖来源。

第二周：替换糖

让环境和默认选择帮助你。

DAY 08

检查早餐

比较两款麦片或面包的配料和每100克数据。

DAY 09

水果直接吃

用完整水果替代果汁或果昔。

DAY 10

咖啡减半

糖浆、炼乳或糖减少一半，不加奶油顶。

DAY 11

酱汁另放

外食时把甜味酱汁放在旁边，自己控制。

DAY 12

保留一种甜

一餐只保留甜饮、甜点或甜酱中的一种。

DAY 13

准备替代品

在家和办公室放好无糖饮品。

DAY 14

观察饥饿

记录甜食前的饥饿、压力和睡眠状态。

第三周：建立长期规则

保留真正愿意长期执行的习惯。

DAY 15

- [ ] **默认点单**

写下你的固定低糖奶茶或咖啡订单。

DAY 16

- [ ] **识别天然糖**

区分牛奶乳糖、完整水果和添加糖。

DAY 17

- [ ] **运动喝水**

普通运动先用水补液，不把运动饮料当日常水。

DAY 18

- [ ] **分享一次**

把一个实用方法告诉家人或同事。

DAY 19

- [ ] **计划甜食**

提前决定本周哪一次最值得享用甜食。

DAY 20

- [ ] **建立环境**

把最常见的高糖诱因移出随手可取的位置。

DAY 21

- [ ] **写下长期规则**

保留三条你愿意继续执行的轻糖习惯。