

## 10 FAQ – die häufigsten Fragen zu nutriBoost

### 1. Was bringt mir das nutriBoost Programm? Wann passt das Programm zu mir?

nutriBoost ist genau richtig für Dich, wenn du eigentlich grob weißt, wie eine gesunde Ernährung für Dich aussieht, Du aber im Alltag immer wieder Probleme bei der Umsetzung hast.

Du bist auch genau richtig, wenn Du mehr über die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln erfahren möchtest. Es werden die Grundlagen zur Bedeutung der Nährstoffe, der individuelle Nährstoffbedarf sowie die realistische, bedarfsgerechte Zufuhr von Nährstoffen besprochen. Außerdem erfährst Du, warum das Verhältnis zwischen Kalorien- und Nährstoffgehalt in Lebensmitteln so wichtig ist und wie Du das Wissen darüber für Dich und Dein Wohlfühlgewicht nutzen kannst. Da Ernährung mehr als nur die reine Nährstoffzufuhr ist, sprechen wir in diesem Zusammenhang auch über die emotionale Komponente (Hunger & Sättigung) sowie die Einflussfaktoren Stress und Bewegung.

Die Inhalte sind evidenzbasiert und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand. Das Booklet und deine eigenen Notizen zum Programm helfen Dir gesunde Routinen und Gewohnheiten aufzubauen.

nutriBoost ist ein ganzheitliches Konzept für ein höheres Bewusstsein für die eigene Ernährung sowie langfristige und nachhaltige Erfolge. Eine nährstoffreiche Ernährung unter Berücksichtigung der emotionalen und mentalen Komponente bereichert Deinen Alltag mit mehr Energie, Ausgeglichenheit und Leichtigkeit.

### 2. Wie viel Zeit brauche ich täglich für nutriBoost?

Insgesamt ist das Programm auf 1,5 – 2 Stunden täglich ausgelegt.

Davon ist 1 Stunde die Online Live Session von 20-21 Uhr. Die weiteren 30 – 60 Minuten benötigst du für das Kochen, Lesen des Kapitels im Booklet zum Tagesthema und Bearbeiten der Reflexionsaufgabe.

### 3. Was ist, wenn ich an einem Abend keine Zeit habe?

Kein Problem!

Du bekommst die Aufzeichnung der Online Live Session per Mail direkt am nächsten Tag von Daniela zugeschickt. Deine Fragen zum Tagesthema kannst Du direkt an Daniela per Mail senden und Du bekommst noch am selben Tag eine Antwort.

### 4. Wie lange kann ich auf die Aufzeichnungen der Live Sessions zugreifen?

Die Aufzeichnungen der Live Sessions sind bis zum 31. Januar 2023 verfügbar.

## **5. Welche Zutaten erwarten mich in den Rezepten? Muss ich Nahrungsergänzungsmittel kaufen?**

Die Rezepte sind alle vegetarisch. Zu jedem Rezept gibt es Hinweise, wie sie auch vegan oder als Mischkost zubereitet werden können.

Die verwendeten Lebensmittel sind saisonal ausgewählt und sind in einem gut sortierten Supermarkt oder auch dem Bauern nebenan erhältlich.

Du musst keine Nahrungsergänzungsmittel kaufen.

## **6. Wann bekomme ich die Rezepte und eine Einkaufsliste?**

Die Rezepte + Einkaufsliste bekommst Du am 27.12. per Mail von Daniela zugeschickt. Falls Du Dich nach dem 27.12. noch anmeldest, bekommst Du die Dokumente noch am selben Tag bis spätestens 21 Uhr zugeschickt.

## **7. Muss ich die Rezepte an dem jeweiligen Tag kochen oder kann ich auch flexibel tauschen?**

Du kannst die Rezepte flexibel an Deinen Alltag und Deine Woche anpassen. Es ist nicht notwendig die Rezepte am vorgeschlagenen Tag zuzubereiten oder zu verzehren.

In den 5 Tagen bringen wir durch ganz unterschiedliche Rezepte eine große Vielfalt in deine Küche. Dies ist v.a. wenn Du für Dich alleine kochst, im Alltag nicht immer sinnvoll und umsetzbar. Du kannst die Rezepte auch auf die 4 Wochen im Januar aufteilen und lieber größere Portionen kochen.

So sparst Du Dir Zeit und es besteht nicht die Gefahr, dass Dir Lebensmittel schlecht werden.

## **8. Ich habe keine Yoga-Vorerfahrung, kann ich trotzdem mitmachen?**

Auf jeden Fall!

Die 30-minütigen Yogaeinheiten sind für sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Wir bedienen uns bei den Sequenzen neben den Asanas (Körperhaltungen) auch an Atemübungen und einfachen Meditationstechniken.

## **9. Wie kann ich mich für das nutriBoost Programm anmelden?**

Über die Website [www.nutrilution.de/kontakt/](http://www.nutrilution.de/kontakt/) schicke uns eine Nachricht mit dem Stichwort „nutriBoost“. Du bekommst binnen 24h eine Anmeldebestätigung per Mail.

Wenn Du ein Konto im Yoga Individual Studio hast, kannst Du Dich auch über die App oder Website für das nutriBoost Programm anmelden. Du findest das Programm unter den „Workshops“.

## **10. Wie viel kostet das nutriBoost Programm und was ist im Preis mit inbegriffen?**

Im Preis von 79 € sind enthalten:

- 6x 60 Minuten Online Live Session mit Daniela
- Aufzeichnungen der Live Sessions, verfügbar bis Ende Januar
- nutriBoost Booklet mit hochwertigen Inhalten zu den Tagesthemen und Reflexionsaufgaben
- tägliche Mail von Daniela zur Motivation mit den Inhalten zum Tagesthema
- 5 vegetarische Rezepte mit ausführlichen Tipps und Hinweisen für eine nährstoffreiche Ernährung
- 6 Tage persönliche Begleitung von Ernährungs- & Mikronährstoffberaterin und Yogalehrerin Daniela