



Gleichbleibendes **Energielevel**
und wacher **Verstand**

Häufig gestellte Fragen



1. Was ist das Nutrilite™ Energy Program?	s. 5
2. Was ist im Nutrilite™ Energy Program enthalten? Welche Vorteile bietet es?	s. 5
3. Wer benötigt das Nutrilite™ Energy Program?	s. 6
4. Welche Sets wurden mit dem Nutrilite™ Energy Program eingeführt?	s. 6
5. Wie lange sollte oder kann ich am Nutrilite™ Energy Program teilnehmen?	s. 7
6. Wann werde ich die Vorteile des Nutrilite™ Energy-Programms bemerken?	s. 8
7. Wie sollte ich die Produkte im Set einnehmen? Spielen Tageszeit und Reihenfolge der Einnahme eine Rolle?	s. 8
8. Gibt es Frühstücksalternativen zum Shake? Ich muss etwas kauen, um meinen Hunger zu stillen.	s. 9
9. Wie wird der XS™ High Protein Energy Shake zubereitet und wann sollte er verzehrt werden?	s. 9
10. Kann ich den Shake mit heißem Wasser zubereiten?	s. 9
11. Warum wurde Sonnenblumenöl als Fettquelle für dieses Produkt ausgewählt?	s. 9
12. Was ist die empfohlene Tageszeit für den Verzehr des XS™ High Protein Energy Bars?	s. 10
13. Kann ich Salat zu meiner Mahlzeit hinzufügen?	s. 10
14. Was ist die korrekte Tellergröße?	s. 10
15. Wie kann ich die richtige Menge an Protein ermitteln, die ich pro Mahlzeit einnehmen sollte?	s. 10
16. Kann ich verschiedene Proteinquellen miteinander kombinieren, wenn ich mich dabei an das Kriterium von 1/3 des Tellers halte?	s. 10
17. Welche Arten von Gemüse kann ich in das Gericht geben?	s. 11
18. Welches Obst kann ich für meinen Nutrilite™ Energy Program Teller wählen?	s. 11
19. Wie kann ich prüfen, ob ich mein Nutrilite™ Energy Program Gericht richtig zusammengestellt habe?	s. 11
20. Was sollte ich tun, wenn ich zwischen den Mahlzeiten hungrig werde?	s. 11
21. Wie sollten Speisen im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs gekocht werden?	s. 11
22. Wo kann ich Rezepte für Gerichte finden, die zum Nutrilite™ Energy Program passen?	s. 12
23. Ist es gestattet, Gewürze oder Aromastoffe zu verwenden, um Speisen zu würzen?	s. 12
24. Wie kann ich das Nutrilite™ Energy Program korrekt einhalten, wenn außer Haus unterwegs bin (z. B. bei der Arbeit)?	s. 12
25. Gibt es eine Obergrenze dafür, wie viel Protein während eines Tages oder im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs sicher konsumiert werden kann?	s. 12
26. Darf ich Kaffee oder Tee trinken?	s. 12
27. Was sind die anderen Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmittel, die mit dem Nutrilite™ Energy Program kombiniert werden können? (Die folgenden Produkte können von Markt zu Markt unterschiedlich sein.)	s. 13
28. Wie nehme ich Probiotika am besten nach dem Abendessen ein?	s. 13
29. Darf ich im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs Alkohol trinken?	s. 13
30. Darf ich im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs XS™ Power Drinks trinken?	s. 13

31. Wie bereite ich mich am besten auf die korrekte Durchführung des Nutrilite™ Energy Programs vor?	s. 13
32. Darf ich tagsüber Cappuccino trinken?	s. 14
33. Darf ich tagsüber Orangensaft trinken?	s. 14
34. Wie kann Gemüsesuppe in das Energy Program aufgenommen werden?	s. 14
35. Enthalten XS™ High Protein Energy Bars und Shakes Zucker?	s. 14
36. Warum sind in XS™ High Protein Energy Bar – Kokosnussgeschmack keine Kokosnüsse enthalten?	s. 14
37. Ich liebe Nudeln und Reis. Wie kann ich sie in die Tellerregel integrieren und auf einfache Weise das 40-30-30-Gleichgewicht erreichen?	s. 14
38. Welche Art von Snacks darf ich essen, während ich am Nutrilite™ Energy Program teilnehme?	s. 15
39. In den ersten Tagen des Programms fiel meine Energie ab. Ist das normal?	s. 15
40. Was passiert, wenn ich das Programm 1-2 Tage lang oder über das Wochenende nicht einhalte?	s. 15
41. Kann ich das Programm nach ein paar Tagen aussetzen? Wenn ja, kann ich es auch sofort wiederaufnehmen?	s. 15
42. Wann empfiehlt es sich, tagsüber zu trainieren?	s. 15
43. Muss ich dieses Programm mit körperlicher Aktivität kombinieren?	s. 16
44. Ich treibe regelmäßig Sport. Ist das Nutrilite™ Energy Program gut für mich?	s. 16
45. Wie kann ich das Nutrilite™ Energy Program auf ein intensives Training und/oder eine agonistische Aktivität abstimmen? Kann ich XS Hydrolisiertes Protein Pulver in das Nutrilite™ Energy Program integrieren?	s. 16
46. Ist das Nutrilite™ Energy Program für Kunden geeignet, die 3- bis 4-mal pro Woche jeweils 1 bis 2 Stunden Sport treiben? Müssen diese Kunden etwas an ihrem Verhalten ändern?	s. 16
47. Kann das Nutrilite™ Energy Program zum Gewichtsmanagement beitragen?	s. 17
48. Wirkt das Nutrilite™ Energy Program für jede Person auf ähnliche Weise?	s. 17
49. Inwieweit berücksichtigt das Nutrilite™ Energy Program Unterschiede zwischen den Geschlechtern, dem Alter und dem Gewicht?	s. 17
50. Was sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette und warum benötige ich sie?	s. 17
51. Was bedeutet 40-30-30?	s. 17
52. Welche Vorteile bietet das Beibehalten eines normalen Blutzuckerspiegels?	s. 18
53. Wie kann ich meinen Proteinbedarf über den 40-30-30-Ansatz abschätzen?	s. 18
54. Wie verhält es sich mit der 40-30-30-Aufteilung in den Riegeln? Enthalten sie wirklich 30 % Fette? Wo steht das?	s. 19
55. Ab welchem Alter dürfen XS™ High Protein Energy Bars verzehrt werden?	s. 19
56. Die XS™ High Protein Energy Bars, die für das Nutrilite™ Energy Program entwickelt wurden, haben einen weißlichen Belag. Kann ich sie essen?	s. 19

57. Die XS™ High Protein Energy Bars, die für das Nutrilite™ Energy Program entwickelt wurden, sind deformiert. Können sie noch verzehrt werden?	s. 19
58. Probiotika: Sollte man Probiotika das ganze Jahr über einnehmen oder ist es besser, dies in Zyklen zu tun?	s. 19
59. Gibt es irgendwelche Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmittel, die ich vermeiden sollte, während ich diesem Programm folge?	s. 20
60. Wie sollten die im Programm enthaltenen Produkte aufbewahrt werden?	s. 20
61. Können schwangere oder stillende Frauen an dem Programm teilnehmen? Wenn ja, was sind die Empfehlungen für sie?	s. 20
62. Können Kinder an diesem Programm teilnehmen? Wenn ja, was sind die Empfehlungen für sie?	s. 20
63. Was geschieht, wenn eines der Produkte ein Problem verursacht, wie z. B. Verdauungsstörungen oder Durchfall? Kann ich die Einnahme einstellen?	s. 21
64. Kann dieses Programm zusammen mit anderen Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmitteln weitergeführt werden?	s. 21
65. Ich bin Diabetiker. Kann ich das Nutrilite™ Energy Program verwenden?	s. 21
66. Ich bin eine Frau in den Wechseljahren. Ist das Nutrilite™ Energy Program für mich geeignet?	s. 21
67. Sind die Produkte im Nutrilite™ Energy Program für Veganer geeignet?	s. 21
68. Ist das Nutrilite™ Energy Program für Vegetarier geeignet?	s. 22
69. Ich habe eine Laktoseintoleranz. Kann ich XS™ High Protein Energy Shakes und Bars sicher verzehren?	s. 22
70. Ich bin gegen Gluten allergisch. Enthält das Programm Produkte, die ich vermeiden sollte?	s. 22
71. Wird es für Menschen mit einer Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit und für Veganer Alternativen zu den Riegeln geben?	s. 22
72. Ich habe Sojaallergie. Welche Produkte im Nutrilite™ Energy Program sollte ich nicht konsumieren?	s. 22
73. Ich bin gegen Nüsse allergisch. Welche Produkte im Nutrilite™ Energy Program sollte ich nicht konsumieren?	s. 22
74. Gibt es irgendwelche Wechselwirkungen zwischen den Produkten in diesem Programm und bestimmten Medikamenten?	s. 23
75. Was ist die Nutrilite™ Philosophie in Bezug auf Ernährungsansätze?	s. 23
76. Was sind die Unterschiede zur Sears-Diät?	s. 23
77. Was ist der Unterschied zwischen dem Nutrilite™ Body Cleansing Program und dem Nutrilite™ Energy Program?	s. 23
78. Kann ich nach dem Nutrilite™ Body Cleansing Program das Nutrilite™ Energy Program durchführen?	s. 24

1. Was ist das Nutrilite™ Energy Program?

Das Nutrilite™ Energy Program ist ein Programm für gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Wie der Name schon sagt, zielt dieses ganzheitliche Programm darauf ab, den ganzen Tag über konsistente Energie und einen wachen Geist¹ zu liefern und gleichzeitig den Blutzuckerspiegel stabil zu halten². Das Ziel ist eine ausgewogene Ernährung durch Makronährstoffe, die auf einem Verhältnis der kalorischen Energie von 40 % (aus Kohlenhydraten), 30 % (aus Proteinen) und 30 % (aus Fetten) basiert. Dies hilft Ihnen, Mahlzeiten für Ihren Tag zu planen, die in Bezug auf Makronährstoffe und Portionen gut kalibriert sind, sodass Sie eine ausgewogene und gesunde Ernährung erzielen, ohne dabei die Gesamtzahl der Kalorien zählen zu müssen. Ein gezielter Nahrungsergänzungsmittel-Plan unterstützt die 40-30-30-Ernährung durch allgemeine Vorteile und verbesserte Nährstoffversorgung. Durch die Kombination der Multivitamin-Multimineralstoff-Pflanzennährstoffe in Nutrilite™ Double X™, der Omega-3-Fettsäuren in Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength, der essenziellen Aminosäuren in XST™ Amino Advantage+ und der Probiotika in Nutrilite™ Balance Within können Teilnehmer ihre Nährstoffbedürfnisse unterstützen, spezifische Aspekte ihrer Gesundheit verbessern und die Vorteile ihrer 40-30-30-Ernährung maximieren. Das Nutrilite™ Energy Program wurde für Menschen mit einem guten Gesundheitszustand entwickelt, die sich konsistente Energie und einen konsistent wachen Geist wünschen¹. Sollten Sie jedoch bestimmte Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

1. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen psychologischen Funktion bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
2. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

2. Was ist im Nutrilite™ Energy Program enthalten? Welche Vorteile bietet es?

Das Nutrilite™ Energy Program enthält die besten Produkte der Marke XST™ (XST™ High Protein Energy Bar, XST™ High Protein Energy Shake und XST™ Amino Advantage+) sowie wichtige Nahrungsergänzungsmittel, die von Nutrilite™ Balance Within, Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength und Nutrilite™ Double X™ bereitgestellt werden. Alle diese Produkte wurden sorgfältig ausgewählt, um Ihren Energiebedarf, Ihren Makronährstoffbedarf und Ihren Mikronährstoffbedarf auf praktische Weise zu erfüllen.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Vorteil des Nutrilite™ Energy Programs und die Grundlage für ein gesünderes Leben. Zusätzlich zu den Vorteilen, die das Programm durch seine funktionalen Produkte bietet, trägt die empfohlene Durchführung des Nutrilite Energy Programs dazu bei, den ganzen Tag über einen konstanten Energielevel zu gewährleisten.

XST™ High Protein Energy Bars und Shakes wurden mit einer Energiebilanz von 40-30-30 entwickelt, die von Makronährstoffen (Kohlenhydrate-Protein-Fett) bereitgestellt wird.

Sie enthalten hochwertiges Vollmilchprotein, ~~das alle neun essenziellen Aminosäuren liefert, die Ihr Körper zur Unterstützung Ihres täglichen Proteinbedarfs benötigt.~~ Beide Produkte enthalten Vitamine der B-Gruppe, die an normalen Prozessen zur Energieerzeugung beteiligt sind

XST™ Amino Advantage+ enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, die unser Körper nicht unabhängig erzeugen kann, die aber für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse im Körper benötigt werden. Allgemein werden Aminosäuren in essenzielle Aminosäuren (die mit der Nahrung eingenommen werden müssen) und nicht essenzielle Aminosäuren (die der Körper aus anderen Bausteinen erzeugen kann) eingestuft. Es gibt neun essenzielle Aminosäuren: Leucin, Isoleucin, Valin, Lysin, Histidin, Methionin, Phenylalanin, Threonin und Tryptophan. Sie sind die Bausteine für Proteine, die ihrerseits ein wichtiger Bestandteil der Muskeln und der Zellen in unserem Körper sind.

Wenn Sie Ihre Ernährung durch **Nutralite™ Omega-3 Triple Strength** ergänzen, erhält Ihr Körper die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aus Sardellen, Makrelen und Sardinen sowie aus Bio-Chiasamenöl aus Pflanzen von NutriCert Farmen. Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion¹, Gehirnfunktion² und Sehkraft³ bei. Diese Fettsäuren werden als „essenziell“ bezeichnet, weil unser Körper Omega-3 nicht selbst produzieren kann, sodass sie über die Ernährung zugeführt werden müssen.

Nutralite™ Double X™ ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das eine ausgewogene Kombination von 12 essenziellen Vitaminen und 10 essenziellen Mineralstoffen liefert. Darüber ist es mit PhytoBlend™ angereichert – einer speziellen Mischung aus 22 Pflanzen (Obst, Gemüse und Kräuter), die oft nur schwer in die Ernährung integriert werden können. Nutrilite™ Double X™ liefert alle B-Vitamine und verschiedene Mineralstoffe, die eine wichtige Rolle für die Energieproduktion, die normale kognitive Funktion und den normalen Energiestoffwechsel spielen.

Nutralite™ Balance Within Probiotika fördert das Gleichgewicht Ihrer Darmflora. Es enthält zwei probiotische Stämme (von je 6 Milliarden Bakterien in jedem Stick) und zwei B-Vitamine. Insgesamt bietet es eine 3-in-1-Unterstützung (Gleichgewicht der Darmflora, des Immunsystems und der Stimmungslage). Es gleicht den Anteil der guten Bakterien im Darm aus, der 70 % aller Immunzellen enthält, trägt so zur normalen Funktion Ihres Immunsystems bei, während das B-Vitamin die Erhaltung einer positiven Stimmung unterstützt.

Hinweis:

1. EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.
2. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.
3. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

3. Wer benötigt das Nutrilite™ Energy Program?

Das Nutrilite™ Energy Program richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, die ihre Gesundheitsgewohnheiten optimieren und ihre Energie und geistige Wachsamkeit¹ im Laufe des Tages aufrechterhalten möchten. Dieses Programm gekoppelt mit einem empfohlenen Ernährungsplan sollen Ihnen helfen, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Gleichzeitig ist es jedoch flexibel genug, um Ihre persönlichen Präferenzen und Ihren aktuellen Lebensstil zu berücksichtigen.

1. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen psychologischen Funktion bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

4. Welche Sets wurden mit dem Nutrilite™ Energy Program eingeführt?

Das Nutrilite™ Energy Program umfasst die folgenden Sets:

Nutralite Energy Program Set (Best.-Nr. 326055). Im Set enthalten:

- 1 Nutrilite™ Double X™
- 1 Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength
- 1 Nutrilite™ Balance Within
- 1 XS™ High Protein Energy Bar – Dunkelschokolade
- 1 XS™ High Protein Energy Shake – Dunkelschokolade
- 1 XS™ Amino Advantage+
- Tabletten-Box und Shaker
- One-Pager-Leitfaden
- Begrüßungskarte

Nutrilitel™ Energy Program Set mit Snacks (Best.-Nr. 322032). Im Set enthalten:

- 1 XS™ High Protein Energy Bar – Dunkelschokolade
- 1 XS™ High Protein Energy Shake – Dunkelschokolade
- 1 XS™ Amino Advantage+
- Shaker
- One-Pager-Leitfaden
- Begrüßungskarte

Nutrilitel™ Energy Program Set mit Nahrungsergänzungsmitteln (Best.-Nr. 326049). Im Set enthalten:

- 1 Nutrilite™ Double X™
- 1 Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength
- 1 Nutrilite™ Balance Within
- Tabletten-Box
- One-Pager-Leitfaden
- Begrüßungskarte

Nutrilitel™ Energy Program Set mit Nahrungsergänzungsmitteln – Nachfüllung (Best.-Nr. 326048). Im Set enthalten:

- 1 Nutrilite™ Double X™
- 1 Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength
- 1 Nutrilite™ Balance Within

Nutrilitel™ Energy Program Set mit Snacks – Nachfüllung (Best.-Nr. 325544). Im Set enthalten:

- 1 XS™ High Protein Energy Bar – Dunkelschokolade
- 1 XS™ High Protein Energy Shake – Dunkelschokolade
- 1 XS™ Amino Advantage+

Nutrilitel™ Energy Program Set (Schokolade) – Nachfüllung (Best.-Nr. 326047). Im Set enthalten:

- 1 Nutrilite™ Double X™
- 1 Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength
- 1 Nutrilite™ Balance Within
- 2 XS™ High Protein Energy Bars – Dunkelschokolade
- 2 XS™ High Protein Energy Shakes – Dunkelschokolade
- 2 XS™ Amino Advantage+

Nutrilitel™ Energy Program Set (Schokolade und Kokosnuss) – Nachfüllung (Best.-Nr. 326046). Im Set enthalten:

- 1 Nutrilite™ Double X™
- 1 Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength
- 1 Nutrilite™ Balance Within
- 1 XS™ High Protein Energy Bar – Dunkelschokolade
- 1 XS™ High Protein Energy Bar – Kokosnuss
- 2 XS™ High Protein Energy Shakes – Dunkelschokolade
- 2 XS™ Amino Advantage+

5. Wie lange sollte oder kann ich am Nutrilite™ Energy Program teilnehmen?

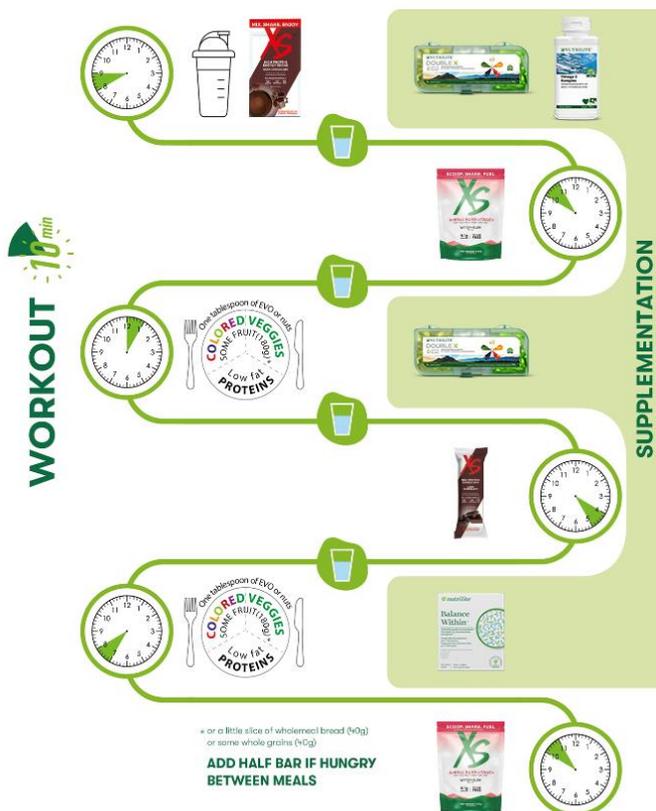
Das Nutrilite™ Energy Program ist Ihre Lösung, um persönliche Gesundheitsziele zu erreichen, und es ist flexibel genug, um Ihren persönlichen Präferenzen und Ihrem aktuellen Lebensstil Rechnung zu tragen. Daher kann es in Ihren Lebensstil integriert und so lange wie gewünscht oder erforderlich angewendet werden.

6. Wann werde ich die Vorteile des Nutralite™ Energy-Programs bemerken?

Die Zeit, die erforderlich ist, bis die Vorteile des Nutralite™ Energy Programs voll wirksam werden, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Verschiedene Faktoren beeinflussen, wie schnell Sie Veränderungen in Ihrem Wohlbefinden oder im Aussehen Ihres Körpers bemerken. Ihr individueller Fortschritt hängt stark von Ihrem Ausgangspunkt, Ihrer Genetik, Ihrem Stoffwechsel, der Einhaltung des Menüplans, dem aktuellen Verzehr von Zucker und Kohlenhydraten, dem Grad Ihrer körperlichen Aktivität und Ihrer Flüssigkeitsversorgung ab. Wir schätzen jedoch, dass Sie innerhalb weniger Tage konsistentere Energielevel und geistige Wachsamkeit¹ spüren werden und dass Sie nach einigen Wochen vielleicht eine anfängliche Gewichtsabnahme feststellen können.

1. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen psychologischen Funktion bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

7. Wie sollte ich die Produkte im Set einnehmen? Spielen Tageszeit und Reihenfolge der Einnahme eine Rolle?



Um vollen Nutzen aus dem Programm zu gewinnen, empfehlen wir, alle Produkte im Set gemäß der Anweisungen in der Kurzanleitung zum Nutralite™ Energy Program zu verwenden. Die Empfehlungen sind:

- XS™ Amino Advantage+: 2 Stunden nach dem Frühstück oder eine halbe Stunde vor dem Frühstück oder 30-60 Minuten vor dem Workout und vor dem Schlafengehen einnehmen. Im Allgemeinen empfehlen wir, XS™ Amino Advantage+ mindestens 30 Minuten vor einer Mahlzeit/einem Snack oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit/einem Snack einzunehmen.
- XS™ High Protein Energy Shake: Als Frühstück oder auch zum Mittag- oder Abendessen einnehmen.
- XS™ High Protein Energy Bar: Als Snack am späten Nachmittag einnehmen. Zusätzlich kann ein halber Riegel eingenommen werden, wenn Sie zu anderen Tageszeiten Hunger haben.
- Nutralite™ Double X™: Morgens und/oder am frühen Nachmittag einnehmen.
- Nutralite™ Balance Within Probiotic: Abends einnehmen.
- Nutralite™ Omega-3 Triple Strength: Kann morgens mit dem Frühstück oder mit einer anderen Mahlzeit eingenommen werden, je nachdem, was am besten in Ihre Routine passt.

Darüber hinaus sollten Mittag- und Abendessen ausgewogene gesunde Mahlzeiten nicht stärkehaltiges, farbiges Gemüse, fettfreie Proteine, gesunde Fette (einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt) und eine gewissen Menge an Obst oder Vollkorn enthalten, um das Energieverhältnis von 40-30-30 für die Gesamtaufnahme von Makronährstoffen beizubehalten. Halten Sie sich an die Tellerregel.

8. Gibt es Frühstücksalternativen zum Shake? Ich muss etwas kauen, um meinen Hunger zu stillen.

Wir empfehlen Ihnen, sich an den One-Pager-Leitfaden zu halten. Sie können aber auch 1 oder 2 Riegel essen statt einen Shake zu trinken und die Zusammenstellung der Lebensmittel auf Ihrem Teller an Ihre Bedürfnisse anpassen, sofern Sie dabei die Einhaltung der 40-30-30-Aufteilung berücksichtigen. Ein ausgewogen zusammengestellter Teller sollte 3 bis 4 Stunden lang sättigen. Die Ergebnisse können je nach der Ausführung und der spezifischen persönlichen Variabilität unterschiedlich sein. Im Fall von speziellen Anforderungen empfehlen wir, vor Beginn des Programms Ihren Arzt zu konsultieren.

9. Wie wird der XS™ High Protein Energy Shake zubereitet und wann sollte er verzehrt werden?

Der XS™ High Protein Energy Shake wird zubereitet, indem Sie einen Beutel (67 g Pulver) in 250 ml Wasser schütten. Wie in der Kurzanleitung zum Nutralite™ Energy Program erwähnt, empfehlen wir, den Shake zum Frühstück zu konsumieren.

10. Kann ich den Shake mit heißem Wasser zubereiten?

Nein, der XS™ High Protein Energy Shake ist nicht zum Auflösen in heißem Wasser gedacht. Der XS™ High Protein Energy Shake ist ein Produkt mit einem hohen Proteingehalt von 32 g/100 g Protein. Wenn Protein hohen Temperaturen ausgesetzt wird, kann es zur Denaturierung/Restrukturierung der darin enthaltenen Aminosäuren kommen. Dies wiederum kann zu einer dickeren Textur oder einem unangenehmen Geschmack führen. Zur Wahrung eines optimalen Geschmacks empfehlen wir daher, den Shake mit kaltem Wasser oder mit Wasser mit Zimmertemperatur zuzubereiten.

11. Warum wurde Sonnenblumenöl als Fettquelle für dieses Produkt ausgewählt?

Der Shake enthält mikroverkapseltes Sonnenblumenöl, das gemäß einem ausgewogenen Makronährstoffverhältnis von 40-30-30 ausgewählt wurde und einen hochwertigen Geschmack sicherstellt. Wir haben uns eingehend mit vielen verschiedenen Inhaltsstoffen beschäftigt und uns schließlich für reines, hochwertiges Sonnenblumenöl entschieden, um eine optimale Textur und einen bestmöglichen Geschmack des Shakes zu gewährleisten.

12. Was ist die empfohlene Tageszeit für den Verzehr des XS™ High Protein Energy Bars?

Wie in der Kurzanleitung zum Nutrilite™ Energy Program angegeben, empfehlen wir, den XS™ High Protein Energy Bar als Snack am späten Nachmittag einzunehmen. Zusätzlich können Sie einen halben Riegel essen, wenn Sie zu anderen Tageszeiten Hunger haben.

13. Kann ich Salat zu meiner Mahlzeit hinzufügen?

Ja. Wir empfehlen, vor den Hauptmahlzeiten (Mittag- und/oder Abendessen) einen kleinen Teller Salat zu essen. Dieser schmeckt hervorragend mit je 2 Esslöffeln Apfelessig und Olivenöl als Dressing.

14. Was ist die korrekte Tellergröße?

Ein normaler Teller hat einen Durchmesser von 26 bis 28 Zentimetern.

15. Wie kann ich die richtige Menge an Protein ermitteln, die ich pro Mahlzeit einnehmen sollte?

Protein-Lebensmittel sollten bis zu 1/3 des Tellers einnehmen. Verwenden Sie im generell Ihre Handfläche als Anhaltspunkt in Bezug auf Größe und Dicke.

Um eine Vorstellung von der richtigen Mengen zu erhalten, können Sie die folgenden Angaben als Referenz verwenden.

120-140 g abgegossener Thunfisch in Öl, Räucherlachs oder abgegossene Sardellen in Öl.

Mageres rotes oder mageres weißes Fleisch (z. B. mageres Rindfleisch, Hähnchenbrust, Wildfleisch).

Leichte Mozzarella, Parmesan, Grana, gereifter Pecorino.

140-160 g Seebarsch, Schnapper, Goldbrasse, Kabeljau, Blaufisch, Thunfisch, Meerbarsch, Makrele, Sardinen, Schwertfisch, geschälte Garnelen.

240-280 g Hüttenkäse, Ricotta oder Tofu.

3 ganze Eier oder 6 Eiweiße (vorzugsweise nur die Eiweiße).

Es wird empfohlen, die Proteinquellen in Ihren Mahlzeiten regelmäßig zu variieren.

16. Kann ich verschiedene Proteinquellen miteinander kombinieren, wenn ich mich dabei an das Kriterium von 1/3 des Tellers halte?

Ja, Sie können verschiedene Proteinquellen in einem Gericht kombinieren.

Einfache Beispiele dafür sind:

- Hähnchenbrust und Parmesankäse
- Mageres Rindfleisch und Mozzarella
- Weichkäse und Fisch

17. Welche Arten von Gemüse kann ich in das Gericht geben?

Nicht stärkehaltiges Gemüse sollte die restlichen 2/3 des Tellers füllen, zusammen mit einer gewissen Menge Obst (180 g). Als Alternative zu Obst können Sie eine kleine Menge gekochtes Vollkorngetreide (40 g) oder eine kleine Scheibe Vollkornbrot (40 g) hinzufügen.

Beispiele für gekochtes farbiges Gemüse sind: Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Zucchini, Rüben, Mangold, Spinat, Zichorie, rote Bete, Paprika, Auberginen, Karotten, Tomaten, Artischocken, Zwiebeln. Kartoffeln, Bohnen, Kichererbsen oder Linsen sind ebenfalls geeignet, aber in kleinen Mengen (50 g).

18. Welches Obst kann ich für meinen Nutrilite™ Energy Program Teller wählen?

Beliebige Arten von Obst wie Äpfel, Birnen, Orangen, Mandarinen, Kiwis, Pfirsiche, Aprikosen, Melonen, Kirschen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren usw. eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Gerichten für das Nutrilite™ Energy Program. Achten Sie dabei auf Vielfalt. Planen Sie ca. 180 g Obst für eine Mahlzeit.

Wir empfehlen, Obst mit höheren Zuckergehalt zu vermeiden, wie z. B. reife Bananen, Datteln, Trauben, Ananas, Kakiplausen usw.

19. Wie kann ich prüfen, ob ich mein Nutrilite™ Energy Program Gericht richtig zusammengestellt habe?

Das ist ganz einfach. Wenn Sie die Mahlzeit richtig zusammengestellt haben, sollten Sie vier bis fünf Stunden nach der Mahlzeit keinen Hunger fühlen oder Energiemangel bemerken.

20. Was sollte ich tun, wenn ich zwischen den Mahlzeiten hungrig werde?

Fügen Sie am folgenden Tag einen halben XST™ High Protein Energy Bar zu der Mahlzeit hinzu, nach der Sie Hunger gefühlt hatten. Dies ist auch in der Kurzanleitung zum Nutrilite™ Energy Program beschrieben.

21. Wie sollten Speisen im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs gekocht werden?

Wir empfehlen leichte Kochmethoden wie Dämpfen, Toasten, Rösten, Backen, Sautieren und leichtes Braten in Olivenöl. Andere Kochmethoden können auch verwendet werden, solange sie kein Frittieren erfordern.

Denken Sie daran, dass Geschmack einer der Grundpfeiler des Nutrilite™ Energy Programs ist. Daher ist es eine gute Idee, Kochmethoden zu verwenden, die Speisen appetitlicher machen.

Wenn Sie gesündere Kochmethoden verwenden – wie z. B. feuchte Hitze (iCook) für Gemüse – wird das Gemüse natürlich gesünder sein.

22. Wo kann ich Rezepte für Gerichte finden, die zum Nutrilite™ Energy Program passen?

Derzeit sind keine 40-30-30-Rezepte für das aktuelle Nutrilite™ Energy Program vorgesehen. Unserer Meinung nach profitieren die Nutzer des Programms mehr, wenn sie anhand des One-Pager-Leitfadens lernen, wie sie ein passendes Gericht mit einer ausgewogenen Menge an Makronährstoffen zusammenstellen und an ihre Bedürfnisse anpassen können.

In dieser Phase empfehlen wir die Zubereitung einfacher Gerichte wie z. B. gegrilltem oder gebackenem Hähnchen oder Fisch.

23. Ist es gestattet, Gewürze oder Aromastoffe zu verwenden, um Speisen zu würzen?

Ja, dies ist eine gute Idee, weil Gewürze den Geschmack der Speisen verbessern. Darüber hinaus können Sie beim Kochen von Speisen Knoblauch, Rosmarin oder ähnliche Geschmacksstoffe hinzufügen.

24. Wie kann ich das Nutrilite™ Energy Program korrekt einhalten, wenn außer Haus unterwegs bin (z. B. bei der Arbeit)?

Denken Sie daran, alles was Sie benötigen vorzubereiten und mitzunehmen.



25. Gibt es eine Obergrenze dafür, wie viel Protein während eines Tages oder im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs sicher konsumiert werden kann?

Wir empfehlen, im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs den ausgewogenen 40-30-30-Ansatz zu verfolgen, bei dem etwa 30 % der Gesamtenergie aus Proteinen stammen.

Im Allgemeinen gibt es für gesunde Erwachsene jedoch keine festgelegte Höchstdosis in Bezug auf die maximale tägliche Proteinaufnahme.

Menschen mit Nierenerkrankungen und bestimmten anderen gesundheitlichen Problemen sollten jedoch ihren Arzt konsultieren, wenn sie eine wesentliche Änderung ihres Ernährungsprogramms in Betracht ziehen.

26. Darf ich Kaffee oder Tee trinken?

Ja, aber wir empfehlen, keinen Zucker, Honig oder Ahornsirup zu Ihren Getränken hinzuzufügen. Sie können Stevia verwenden, um Getränke zu süßen.

27. Was sind die anderen Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmittel, die mit dem Nutrilite™ Energy Program kombiniert werden können? (Die folgenden Produkte können von Markt zu Markt unterschiedlich sein.)

- Nutrilite™ Fibre Powder kann hinzugefügt werden, um Ihre tägliche Ballaststoffaufnahme zu erhöhen. In einem Glas Wasser auflösen zwischen XS™ Amino Advantage + und dem Mittagessen sowie in einem Glas Wasser zwischen dem XS™ High Protein Energy Bar und dem Abendessen. Oder abends zusammen mit Nutrilite™ Balance Within Probiotic eingenommen.
- Nutrilite™ CLA 500 – kurz vor dem Mittagessen und kurz vor dem Abendessen einnehmen.
- Nutrilite™ Coenzym Q10 – nach dem XS™ High Protein Energy Shake und nach dem Mittagessen einnehmen.

28. Wie nehme ich Probiotika am besten nach dem Abendessen ein?

Die Probiotika in Nutrilite™ Balance Within haben eine ausgezeichnete Toleranz gegenüber den sauren Bedingungen der Magen Umgebung. Die meisten der 6 Milliarden Bakterien gelangen lebend in den Darm, selbst wenn sie nach dem Abendessen eingenommen werden.

29. Darf ich im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs Alkohol trinken?

Das Nutrilite™ Energy Programm sieht keinen Alkohol vor.

30. Darf ich im Rahmen des Nutrilite™ Energy Programs XS™ Power Drinks trinken?

Ja, weil XS™ Power Drinks keinen Einfluss auf das Gleichgewicht von Makronährstoffen hat.

Wir empfehlen, sie jedoch nicht nach 14:00 Uhr zu trinken, um Ihren Schlaf nicht zu stören.

31. Wie bereite ich mich am besten auf die korrekte Durchführung des Nutrilite™ Energy Programs vor?

Der wichtigste Tipp zum vollständigen Durchführen des Nutrilite™ Energy Programs ist, sich gut vorzubereiten. Dies beginnt mit dem Einkauf von Lebensmitteln. Denken Sie beim Einkauf an alle Proteinquellen, Gemüse und Obst, die Sie für die schnelle Zubereitung von Speisen zu Hause verfügbar haben möchten.

32. Darf ich tagsüber Cappuccino trinken?

Als Alternative zum XS™ High Protein Energy Bar am Nachmittag können Sie gelegentlich einen Cappuccino trinken, allerdings ohne Zusatz von Zucker, Honig und Ahornsirup. Sie können Stevia verwenden, um Getränke zu süßen.

33. Darf ich tagsüber Orangensaft trinken?

Der Menüplan des Nutrilite™ Energy Programs empfiehlt, Orangensaft zu vermeiden, weil er im Sinne des Programms nicht ausgewogen ist.

34. Wie kann Gemüsesuppe in das Energy Program aufgenommen werden?

Obwohl Gemüsesuppe nicht ausdrücklich als Standardspeise in der Kurzanleitung zum Nutrilite™ Energy Program aufgeführt ist, könnte ein Teil des Gemüses, das 2/3 des Tellers einnimmt, in der Gemüsesuppe enthalten sein.

35. Enthalten XS™ High Protein Energy Bars und Shakes Zucker?

Ja, einige Produkte enthalten zusätzliche natürliche Zuckerquellen, um ein Gleichgewicht der Makronährstoffe von 40:30:30 zu erreichen.

36. Warum sind in XS™ High Protein Energy Bar – Kokosnussgeschmack keine Kokosnüsse enthalten?

Im frühen Entwicklungsstadium des Produkts haben wir die Zugabe von Kokosnüssen geprüft, kamen aber zu dem Schluss, dass sich Kokosnussaroma besser zur Wahrung desselben Produktprofils wie dem Schokoriegel und der 40-30-30-Aufteilung eignete als Kokosnüsse. Auch herstellungsbedingte und technische Einschränkungen bei der Produktentwicklung spielten eine Rolle für diese Entscheidung.

37. Ich liebe Nudeln und Reis. Wie kann ich sie in die Tellerregel integrieren und auf einfache Weise das 40-30-30-Gleichgewicht erreichen?

Im Allgemeinen enthalten normale Nudeln und weißer Reis große Mengen an Kohlenhydraten mit einem hohen glykämischen Index. Aus diesem Grund empfehlen wir sie nicht für eine ausgewogene 40-30-30-Mahlzeit. Wenn Sie diese Arten von Lebensmitteln jedoch weiterhin verwenden möchten, können Sie 40 g Vollkornnudeln oder braunen Reis zu Ihrem Teller hinzufügen. Bitte halten Sie sich diesbezüglich an die Tellerregel, die der Kurzanleitung zum Nutrilite™ Energie Programm beschrieben wird.

38. Welche Art von Snacks darf ich essen, während ich am Nutrilite™ Energy Program teilnehme?

Wir empfehlen die Einnahme des XS™ High Protein Energy Bars als Snack, da er speziell für das Energieverhältnis von 40:30:30 formuliert ist. Sollten Sie die Riegel jedoch aus irgendwelchen Gründen nicht dabei haben, können Sie die folgenden Optionen als ausgewogenen Snack verwenden:

- ca. 200 g fettfreier griechischer Joghurt oder fettarme Milch
- 20 g Parmigiano-Käse und ein halber Apfel

39. In den ersten Tagen des Programms fiel meine Energie ab. Ist das normal?

Ja, dies kann in den ersten Tagen des Programms vorkommen. Normalerweise klingt dieses Gefühl im Laufe der ersten Woche ab oder es verschwindet vollständig. Dies geschieht in der Regel bei Menschen, die an Lebensmittel und Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen gewohnt sind wie Nudeln, Brot und Süßigkeiten, die eine schnelle Glukosequelle liefern.

Es dauert eine gewisse Zeit, bis Ihr Körper sich auf eine konsistentere Energieerzeugung aus vielfältigeren und ausgewogenen Makronährstoffquellen einstellt.

Wenn Sie am Programm festhalte und nicht aufgeben, verschwindet dieses Gefühl normalerweise in wenigen Tagen und Sie verspüren wahrscheinlich ein Gefühl von Wohlbefinden, das Sie noch nie zuvor erlebt haben.

40. Was passiert, wenn ich das Programm 1-2 Tage lang oder über das Wochenende nicht einhalte?

Kein Problem. Sie können das Programm wiederaufnehmen, um alle seine Vorteile zu nutzen.

41. Kann ich das Programm nach ein paar Tagen aussetzen? Wenn ja, kann ich es auch sofort wiederaufnehmen?

Kein Problem. Sie können das Programm wiederaufnehmen, um alle seine Vorteile zu nutzen.

Das Nutrilite™ Energy Program ist flexibel, aber wir empfehlen, das Programm so bald wie möglich wiederaufzunehmen und es in Ihren täglichen Lebensstil zu integrieren.

42. Wann empfiehlt es sich, tagsüber zu trainieren?

Es gibt dafür keine bestimmte Zeit. Wir schlagen jedoch vor, den Workout jeden Tag für die gleiche Zeit einzuplanen. Versuchen Sie, eine Routine zu entwickeln und machen Sie diese dann zur Gewohnheit.

43. Muss ich dieses Programm mit körperlicher Aktivität kombinieren?

Wie in der Kurzanleitung zum Nutrilite™ Energy Program beschrieben, empfehlen wir einen täglichen Workout von 10 Minuten. Sie können den QR-Code in der Kurzanleitung einscannen, um sich das Workout-Video anzusehen. Wenn Sie ein intensiveres Training gewohnt sind, können Sie sich an das Video zum High-Intensity-Workout halten (ebenfalls über einen QR-Code in der Kurzanleitung verfügbar).

Wenn Sie bereits körperlich aktiv sind, erwägen Sie, die Intensität oder Dauer der Aktivität beizubehalten oder zu erhöhen. Bitte wenden Sie sich im Fall von besonderen Bedingungen an Ihren Arzt, um sich persönlich beraten zu lassen.

44. Ich treibe regelmäßig Sport. Ist das Nutrilite™ Energy Program gut für mich?

Ja, das Nutrilite™ Energy Programm ist für gesunde Menschen konzipiert, die Sport treiben. Es beinhaltet ein 10-minütiges Workout pro Tag, wie in der Kurzanleitung zum Nutrilite™ Energy Program beschrieben. Wenn Sie meinen, dass Sie einen maßgeschneiderten Ansatz benötigen, sollten Sie sich diesbezüglich an Ihren Ernährungsberater wenden.

45. Wie kann ich das Nutrilite™ Energy Program auf ein intensives Training und/oder eine agonistische Aktivität abstimmen? Kann ich XS Hydrolysiertes Protein Pulver in das Nutrilite™ Energy Program integrieren?

Das Nutrilite™ Energy Programm richtet sich an im Allgemeinen gesunde Menschen. Wir empfehlen Ihnen, sich an den One-Pager-Leitfaden zu halten und die Lebensmittel auf Ihrem Teller an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Berücksichtigen Sie dabei die Einhaltung der 40-30-30-Aufteilung und die Tellerregel (ein normaler Teller hat einen Durchmesser von 26 bis 28 cm). Ein ausgewogen zusammengestellter Teller sollte 3 bis 4 Stunden lang sättigen.

Die Integration von XS™ Hydrolysiertem Protein Pulver in Ihre Ernährung würde sich auf die tägliche Proteinaufnahme auswirken, was zu einer Abweichung von der 40-30-30-Aufteilung führen würde.

Die Ergebnisse können je nach der Ausführung und der spezifischen persönlichen Variabilität unterschiedlich sein. Im Fall von speziellen Anforderungen empfehlen wir, vor Beginn des Programms Ihren Arzt zu konsultieren.

46. Ist das Nutrilite™ Energy Program für Kunden geeignet, die 3- bis 4-mal pro Woche jeweils 1 bis 2 Stunden Sport treiben? Müssen diese Kunden etwas an ihrem Verhalten ändern?

Das Nutrilite™ Energy Programm richtet sich an allgemein gesunde Menschen. Wir empfehlen, sich an den One-Pager-Leitfaden zu halten und das Programm an den Lebensstil anzupassen. Das im One-Pager-Leitfaden vorgeschlagene Training lässt sich leicht in jede Fitnessroutine integrieren. Die Ergebnisse können je nach der Ausführung und der spezifischen persönlichen Variabilität unterschiedlich sein. Im Fall von speziellen Anforderungen empfehlen wir, vor Beginn des Programms Ihren Arzt zu konsultieren.

47. Kann das Nutralite™ Energy Program zum Gewichtsmanagement beitragen?

Das Programm ist nicht auf eine Gewichtsabnahme ausgelegt. Aufgrund körperlicher Aktivität und Nahrungsergänzungsmitteln mit essenziellen Aminosäuren¹ kann es jedoch den Körperbau verbessern.

¹ Infolge eines gesünderen Lebensstils und regelmäßigen Trainings. Darüber hinaus enthält XS™ Amino Advantage eine Mischung aus allen neun essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann. Aminosäuren sind Protein-Bausteine, die zur Erhaltung und zum Aufbau von Muskelmasse beitragen.

48. Wirkt das Nutralite™ Energy Program für jede Person auf ähnliche Weise?

Das Programm auf gesunde Erwachsene zugeschnitten. Sein Erfolg hängt jedoch wesentlich von der persönlichen Ausführung ab. Das Programm enthält Elemente, die die angegebenen Vorteile unterstützen. Die Ergebnisse können je nach der Ausführung und der spezifischen persönlichen Variabilität unterschiedlich sein. Im Fall von speziellen Bedingungen empfehlen wir, vor Beginn des Programms Ihren Arzt zu konsultieren.

49. Inwieweit berücksichtigt das Nutralite™ Energy Program Unterschiede zwischen den Geschlechtern, dem Alter und dem Gewicht?

Das Nutralite™ Energy Program richtet sich an allgemein gesunde Menschen. Wir empfehlen Ihnen, sich an den One-Pager-Leitfaden zu halten und die Lebensmittel auf Ihrem Teller an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Berücksichtigen Sie dabei die Einhaltung der 40-30-30-Aufteilung und die Tellerregel (ein normaler Teller hat einen Durchmesser von 26 bis 28 cm). Ein ausgewogen zusammengestellter Teller sollte 3 bis 4 Stunden lang sättigen. Falls Sie starken Hunger verspüren, können Sie einen weiteren Riegel essen.

50. Was sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette und warum benötige ich sie?

Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind grundlegende Makronährstoffe, die unser Körper für eine normale Funktion und einen gesunden Stoffwechsel benötigt. Nahrungskohlenhydrate dienen als sofortige/erste Energiequelle und als Quelle für Ballaststoff.

Nahrungsprotein liefert Aminosäuren, die die Bausteine für Muskelprotein und andere Proteine in unserem Körper sind. Speisefett wird als unmittelbare Energiequelle und bestimmte physiologische Funktionen verwendet oder als reservierte Energie gespeichert. Der Abbau dieser Makronährstoffe setzt Energie frei, die der Körper für die Verdauung von Lebensmitteln, die Atmung und andere normale tägliche Funktionen verwendet.

51. Was bedeutet 40-30-30?

Dies beschreibt ein Ernährungsmuster, bei dem 40 % der eingenommenen Kalorien aus Kohlenhydraten, 30 % aus Proteinen und 30 % aus Fetten stammen.

52. Welche Vorteile bietet das Beibehalten eines normalen Blutzuckerspiegels?

Das Beibehalten des Blutzuckerspiegels² im physiologischen Bereich unterstützt konsistente Energie und einen wachen Geist¹ über den ganzen Tag hinaus.

Wir empfehlen, einen Arzt oder registrierten Ernährungsberater zu konsultieren, wenn Sie einen neuen Ernährungs- oder Lifestyle-Ansatz als tägliche Routine in Betracht ziehen. Es ist jedoch klar erwiesen, dass die Kontrolle des Blutzuckerspiegels für die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und zum Verhindern verschiedener medizinischer Komplikationen unerlässlich ist. Es ist wichtig, den Blutzuckerspiegel regelmäßig zu überwachen und ihn wenn erforderlich über Ernährung, körperliche Aktivität und Medikamente zu kontrollieren, um gute Gesundheit zu bewahren**.

1. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen psychologischen Funktion bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
2. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

**<https://www.org/health/wellness-and-prevention/women-how-controlling-blood-sugar-benefits-your-heart>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5898168/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32310436/>

53. Wie kann ich meinen Proteinbedarf über den 40-30-30-Ansatz abschätzen?

Eine Standardempfehlung für mäßig aktive Personen ist, täglich mindestens 0,83 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.* Bei der Schätzung der Gesamtproteinaufnahme basierend auf dem 40-30-30-Ernährungsprofil geben wir eine spezifischere Empfehlung für eine Gesamtproteinaufnahme von 1,8-2,0 g/kg Körpermasse pro Tag, was bedeutet, dass ein mäßig aktiver Erwachsener mit 60 kg Körpergewicht 1,8 x 60 bis 2,0 x 60 = 108-120 g Gesamtprotein pro Tag zu sich nehmen sollte.

Bitte prüfen Sie die folgende Tabelle auf die **durchschnittlichen Tagesempfehlungen für die Gesamtmenge an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten für eine typische männliche und eine typische weibliche Person mit mäßiger körperlicher Aktivitätsebene unter dem 40-30-30-Ernährungsprofil.**

	Gesamt verfügbare Kohlenhydrate	Protein gesamt	Fett gesamt	Energie gesamt, in kcal* (kJ)
Mann, 70 kg Körpergewicht, mäßig aktiv	210 g	140 g	70 g	2150 kcal (8996 kJ)
Frau, 60 kg Körpergewicht, mäßig aktiv	170 g	113 g	57 g	1750 kcal (7322 kJ)

Referenz für Tabelle – Dietary Reference Values for energy | EFSA (europa.eu)

Beachten Sie, dass diese Formel als allgemeine Richtlinie und nicht als vorgeschriebene Empfehlung angegeben wird.

* Protein trägt zum Erhalt von normalen Knochen und Zähnen bei.

<https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/120209>.

54. Wie verhält es sich mit der 40-30-30-Aufteilung in den Riegeln? Enthalten sie wirklich 30 % Fette? Wo steht das?

XS™ High Protein Energy Bars und Shakes wurden mit einer Energiebilanz von 40-30-30 entwickelt, die von Makronährstoffen (Kohlenhydrate-Protein-Fett) bereitgestellt wird. Was Sie berücksichtigen müssen, ist, dass jedes Gramm Kohlenhydrate in 4 Kilokalorien, jedes Gramm Eiweiß in 4 Kilokalorien und jedes Gramm Fett in 9 Kilokalorien resultiert. Das bedeutet, dass eine perfekte Ausgewogenheit von 40-30-30 erreicht wird.

55. Ab welchem Alter dürfen XS™ High Protein Energy Bars verzehrt werden?

Ab dem Alter von 12 Jahren.

56. Die XS™ High Protein Energy Bars, die für das Nutrilite™ Energy Program entwickelt wurden, haben einen weißlichen Belag. Kann ich sie essen?

Bei diesem Belag handelt es sich um Reif. Dahinter steckt ein natürlicher Vorgang, der mit zunehmendem Alter bei Schokolade auftritt. Temperaturänderungen während des Transports können die Wahrscheinlichkeit von Reif erhöhen. Reif ist aus gesundheitlicher Sicht unbedenklich, Sie können die Riegel beruhigt essen.

57. Die XS™ High Protein Energy Bars, die für das Nutrilite™ Energy Program entwickelt wurden, sind deformiert. Können sie noch verzehrt werden?

Die Ursache für deformierte Riegel ist geschmolzene Schokolade. Der Verzehr geschmolzener Schokolade ist aus gesundheitlicher Sicht unbedenklich. Lagern Sie die Riegel an einem kühlen, trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung und abseits von Wärmequellen, um zu vermeiden, dass sie ihre Form verlieren.

58. Probiotika: Sollte man Probiotika das ganze Jahr über einnehmen oder ist es besser, dies in Zyklen zu tun?

Nutralite™ Balance Within Probiotics ist ein Probiotikum, das nicht nur das Gleichgewicht Ihrer Darmflora wiederherstellt, sondern auch das Immunsystem stärkt und Ihre Stimmung verbessert. Es enthält zwei probiotische Stämme (von je 6 Milliarden Bakterien in jedem Stick) und zwei B-Vitamine für 3-in-1-Unterstützung. Es gleicht den Anteil der guten Bakterien im Darm aus, der 70 % aller Immunzellen enthält, trägt so zur normalen Funktion Ihres Immunsystems bei, während das B-Vitamin die Erhaltung einer positiven Stimmung unterstützt. Daher ist es möglich, das Produkt das ganze Jahr über zu verwenden.

59. Gibt es irgendwelche Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmittel, die ich vermeiden sollte, während ich diesem Programm folge?

Wenn Sie multifunktionale Produkte oder Nahrungsergänzungsmitteln miteinander kombinieren, empfehlen wir, die Etiketten aller Produkte genau zu lesen und die Gesamtaufnahme der diätetischen Inhaltsstoffe zu überprüfen, um festzustellen, ob diese in die empfohlenen Grenzen fällt, und die Dosierung dann entsprechend anzupassen. Obwohl es unwahrscheinlich ist, könnte die Einnahme übermäßiger Mengen eines einzelnen Inhaltsstoffs die festgelegten Sicherheitsgrenzen überschreiten.

60. Wie sollten die im Programm enthaltenen Produkte aufbewahrt werden?

Die Produkte sollten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert und nicht direkter Sonneneinstrahlung oder Hitze ausgesetzt werden*. Kühlung ist nicht erforderlich. Einzelne Produkte sollten bis kurz vor ihrer Verwendung ungeöffnet bleiben. Gleichmaßen sollte der Beutel mit Falte nach jeder Verwendung dicht verschlossen werden. Wenn ein Produkt eine Trockenmittel-Packung enthält, sollte es in der Originalverpackung aufbewahrt werden, bis das Produkt vollständig verbraucht ist. Essen Sie nicht die Trockenmittel-Packung.

- Vermeiden Sie das übermäßige und/oder unnötige Öffnen und Schließen von Behältern.
- Setzen Sie die Produkte nicht direktem Sonnenlicht aus, wie z. B. auf Fensterbrettern.
- Lagern Sie sie entfernt von Wärmequellen wie Herden, Öfen, Mikrowellenherden und Heizeinheiten.
- Vermeiden Sie die Aufbewahrung in Autos oder in Satteltaschen von Motorrädern/Motorrollern.
- Vermeiden Sie die Aufbewahrung in Bereichen, in denen hohe Luftfeuchtigkeit und übermäßige Feuchtigkeit auftreten kann, wie z. B. Badezimmer oder Badezimmerschränke.

** Die Riegel sollten bei einer Temperatur unter 32 °C aufbewahrt werden.*

61. Können schwangere oder stillende Frauen an dem Programm teilnehmen? Wenn ja, was sind die Empfehlungen für sie?

Dieses Programm ist nicht für schwangere Frauen, Frauen, die schwanger werden möchten oder stillende Mütter vorgesehen. Schwangere oder stillende Frauen sollten einen Arzt konsultieren, bevor sie ein neues Ernährungsprogramm oder neue Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen.

62. Können Kinder an diesem Programm teilnehmen? Wenn ja, was sind die Empfehlungen für sie?

Dieses Programm ist für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren ausgelegt. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sollten keine Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene einnehmen, es sei denn, sie wurden von einem Arzt dazu angewiesen. Kinder ab 12 Jahren können die XS™ High Protein Energy Bars jedoch als Snacks verwenden.

63. Was geschieht, wenn eines der Produkte ein Problem verursacht, wie z. B. Verdauungsstörungen oder Durchfall? Kann ich die Einnahme einstellen?

Die Produkte sind so formuliert, dass sie für den allgemeinen Verbraucher sicher sind. Bitte wenden Sie sich bei spezifischen Nebenwirkungen an Ihren Arzt.

64. Kann dieses Programm zusammen mit anderen Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmitteln weitergeführt werden?

Ja, während der Teilnahme an diesem Programm können zusätzliche Nutrilite™ Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden. Wenn Sie multifunktionale Produkte oder Nahrungsergänzungsmitteln miteinander kombinieren, empfehlen wir, die Etiketten aller Produkte genau zu lesen und die Gesamtaufnahme der diätetischen Inhaltsstoffe zu überprüfen, um festzustellen, ob diese in die empfohlenen Grenzen fällt, und die Dosierung dann entsprechend anzupassen. Obwohl es unwahrscheinlich ist, könnte die Einnahme übermäßiger Mengen eines einzelnen Inhaltsstoffs die festgelegten Sicherheitsgrenzen überschreiten. Wenden Sie sich im Zweifelsfall bitte an Ihren Arzt.

65. Ich bin Diabetiker. Kann ich das Nutrilite™ Energy Program verwenden?

Wir empfehlen, einen Arzt oder einen registrierten Ernährungsberater zu konsultieren, wenn Sie einen neuen Ernährungs- oder Lifestyle-Ansatz als tägliche Routine in Betracht ziehen.

66. Ich bin eine Frau in den Wechseljahren. Ist das Nutrilite™ Energy Program für mich geeignet?

Die Menopause ist mit Veränderungen des Stoffwechsels, der Knochengesundheit und des hormonellen Gleichgewichts verbunden. Es ist wichtig, während dieser Phase ein Ernährungsprogramm zu befolgen, das genügend Mengen an für die Gesundheit von Frauen wichtigen Mikronährstoffen liefert, darunter Calcium, Vitamin D, Vitamin K und Omega-3-Fettsäuren sowie Antioxidantien. Da Menschen auf verschiedene Ernährungsweisen unterschiedlich reagiert, ist es wichtig, vor der Einführung eines neuen Ernährungsplans medizinisches Fachpersonal zu konsultieren.

67. Sind die Produkte im Nutrilite™ Energy Program für Veganer geeignet?

Die im Nutrilite™ Energy Program enthaltenen Produkte sind nicht für Veganer geeignet.

68. Ist das Nutrilite™ Energy Program für Vegetarier geeignet?

Ja, mit Ausnahme von Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength, das Gelatine und Fischöl enthält, XS™ Amino Advantage +, das Leucin aus Entenfedern enthält und Nutrilite™ Balance Within Probiotics, für das wir trotz verschiedener Versuche, das Produkt auf vegetarische Weise herzustellen, aufgrund seines komplexen Produktionsprozesses den vegetarischen Status nicht garantieren können.

69. Ich habe eine Laktoseintoleranz. Kann ich XS™ High Protein Energy Shakes und Bars sicher verzehren?

XS™ High Protein Energy Bars enthalten Milcheiweiß. Nutrilite™ High Protein Energy Shakes sind laktosefrei.

70. Ich bin gegen Gluten allergisch. Enthält das Programm Produkte, die ich vermeiden sollte?

Der XS™ High Protein Energy Bar enthält Hafermehl, das Gluten enthalten kann. Nutrilite™ Double X™ kann Spuren von Gluten enthalten. XS™ High Protein Energy Shake, XS™ Amino Advantage +, Nutrilite™ Omega-3 Triple Strength und Nutrilite™ Balance Within Probiotics sind glutenfrei.

71. Wird es für Menschen mit einer Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit und für Veganer Alternativen zu den Riegeln geben?

Für Menschen mit einer Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit ist der XS™ High Protein Energy Shake eine köstliche Alternative zu XS™ High Protein Energy Bars. Das Nutrilite™ Energy Program umfasst leider keine alternativen Riegel für Veganer. Im Fall von speziellen Anforderungen empfehlen wir, vor Beginn des Programms Ihren Arzt zu konsultieren.

72. Ich habe Sojaallergie. Welche Produkte im Nutrilite™ Energy Program sollte ich nicht konsumieren?

Personen mit Sojaallergie sollten XS™ High Protein Energy Bars, Nutrilite™ Double X™ und Nutrilite™ Omega-3 Komplex nicht einnehmen, da diese Soja enthalten. XS™ Amino Advantage +, XS™ High Protein Energy Shakes und Nutrilite™ Balance Within Probiotics enthalten kein Soja.

73. Ich bin gegen Nüsse allergisch. Welche Produkte im Nutrilite™ Energy Program sollte ich nicht konsumieren?

Die Produkte im Nutrilite™ Energy Program enthalten keine Nüsse. XS™ High Protein Energy Bars und Nutrilite™ Double X™ können jedoch Spuren von Nüssen enthalten.

74. Gibt es irgendwelche Wechselwirkungen zwischen den Produkten in diesem Programm und bestimmten Medikamenten?

Wenn Sie Medikamente einnehmen, wenden Sie sich diesbezüglich bitte an Ihren Arzt.

75. Was ist die Nutrilite™ Philosophie in Bezug auf Ernährungsansätze?

Ernährungsmuster bilden einen grundlegenden Bestandteil jedes Amway oder Nutrilite™ Programms und von Lösungen, die entwickelt wurden, um die Lebensgewohnheiten der Teilnehmer zu verbessern und die Auswirkungen in Bezug auf die Ziele des jeweiligen Programms zu maximieren.

Der Nutrilite™ Ernährungsansatz setzt sich für ein ausgewogenes und gesundes Ernährungsmuster ein, das sich aus ganzen, nährstoffreichen Lebensmitteln zusammensetzt, größtenteils aus pflanzlichen Quellen. Wenn es darum geht, ein spezifischeres Ernährungsmuster oder einen Menüplan auszuwählen, gibt es keinen universal gültigen Ansatz, aber einige Alternativen sind besonders wirksam, um bestimmte Gesundheitsziele zu erreichen. Darüber hinaus muss ein Ernährungsmuster für Menschen **praktisch und kulturell relevant sein, damit sie es einhalten und verinnerlichen.**

Aus diesem Grund ist es unser Ziel bei Nutrilite™, einen Ernährungsansatz zu wählen, der:

- die besten und effektivsten Ergebnisse für die Ziele des betreffenden Programms bietet,
- den lokalen kulturellen und wirtschaftlichen Präferenzen entspricht,
- für die allgemeine gesunde Bevölkerung geeignet ist und keine ärztliche Aufsicht erfordert.

Nähere Informationen dazu, warum und wie verschiedene Ernährungsansätze Ihnen helfen können, Ihre Ziele zu erreichen, finden Sie in dem wissenschaftlichen Artikel „Nutralite™ philosophy on why different diets may be recommended in Amway Programs and Solutions“.

Weitere Informationen finden Sie in unserer Markenphilosophie und [in der Bibliothek](#), wo Sie nachlesen können, warum in unseren Programmen unterschiedliche Ernährungsweisen empfohlen werden.

76. Was sind die Unterschiede zur Sears-Diät?

Das Verhältnis der Makronährstoffe beim Nutrilite™ Energy Program entspricht in etwa dem der Sears-Diät, ermöglicht aber eine einfachere ganzheitliche und ausgewogene Menüplanung: Es beinhaltet das Beste von Nutrilite™ und XST™, gezielte Nahrungsergänzungsmittel, leckere, ausgewogene Snacks für unterwegs und einen leicht verständlichen Trainingsplan. Das Programm ist sicher und wirksam.

77. Was ist der Unterschied zwischen dem Nutrilite™ Body Cleansing Program und dem Nutrilite™ Energy Program?

Das Nutrilite™ Body Cleansing Program ist ein 21-tägiges Programm, das speziell auf die Darmgesundheit abzielt, während es sich beim Nutrilite™ Energy Program um ein Lifestyle-Programm handelt, an dem Sie so lange teilnehmen können, wie Sie möchten, und das entwickelt wurde, um Ihnen konsistente Energie und geistige Wachsamkeit¹ zu liefern.

¹ Vitamin B6 unterstützt Ihren normalen Energiestoffwechsel und trägt zu einer normalen psychologischen Funktion bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

78. Kann ich nach dem Nutrilite™ Body Cleansing Program das Nutrilite™ Energy Program durchführen?

Ja, und wir empfehlen dies.