

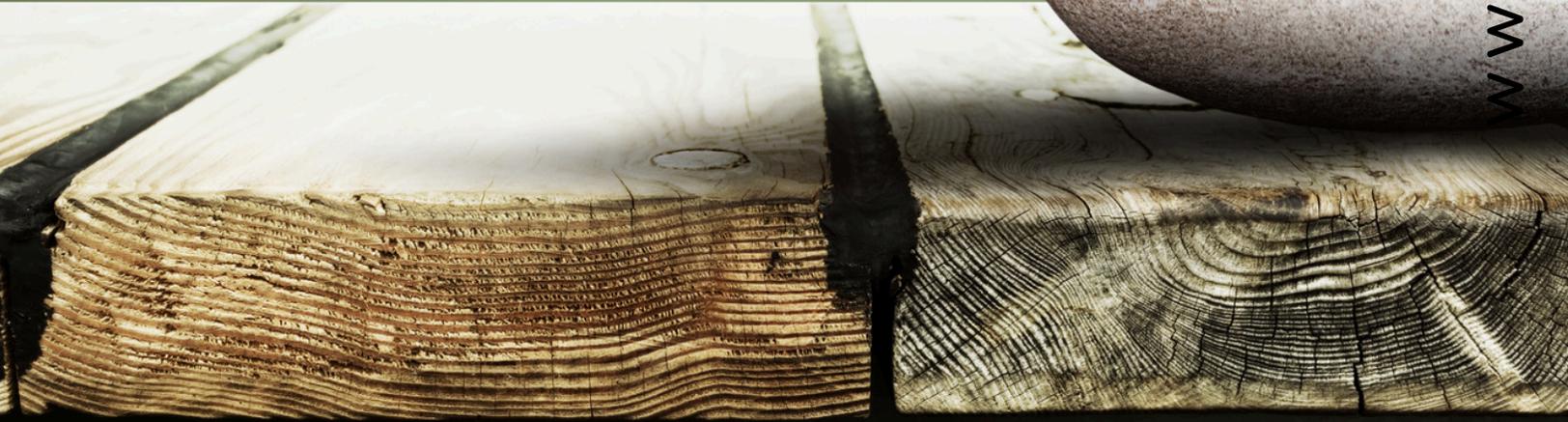
INTUBODY-INTUITIV ESSEN

# DEIN 1MINUTEN BOOSTER

*Workbook*

IN 10 TAGEN ZU MEHR  
WOHLBEFINDEN IN  
EINEM GESÜNDEREN  
KÖRPER.

WWW.INTUBODY.DE



WAS ERWARTET DICH HIER?

WAS SIND 1-MINUTEN-  
BOOSTER?

DEINE CHALLENGE-TAGE 1 BIS 10

WIE ES FÜR DICH  
WEITERGEHT



L A S S U N S B E G I N N E N !

---

# Deine Challenge beginnt jetzt!

Wenn du etwas an deinem Lebensstil  
verändern möchtest, reicht nur  
**MOTIVATION** oft nicht aus. Du brauchst  
eine **STRATEGIE!**

Die 1-Minuten-Booster bieten dir genau  
diese Strategie. Diese kleinen Einheiten  
gesunden Verhaltens werden die  
psychologischen Abwehrmassnahmen  
austricksen, die dich oft daran hindern,  
deinen Lebensstil zu ändern.



# Hello!



**1-Minuten-Booster sind kleine, freudvolle, alltagstaugliche Einheiten, die dauerhaft einen gesünderen Lebensstil bewirken.**

Ich lade dich zu einer Challenge ein, die dein Leben verändern kann!

Wir werden in 10 Tagen gemeinsam Lifestyle-Verhaltensweisen entdecken, die jeweils nur eine Minute deines Tages beanspruchen.

Diese Minute kann tatsächlich vieles bewirken! Ich möchte behaupten, sie kann dein Leben verändern!

*Christina Bravo*

[www.intubody.de](http://www.intubody.de)

[info@intubody.de](mailto:info@intubody.de)

# Was sind 1-Minuten-Booster und wie funktioniert diese Challenge überhaupt?

**1-Minuten-Booster sind kleine, freudvolle, alltagstaugliche Einheiten, die dauerhaft einen gesünderen Lebensstil bewirken.**

Natürlich wird die einmalige Durchführung eines 1-Minuten-Tools keine sofortige Auswirkung auf dein Gewicht und deine Gesundheit haben.

Das wäre Zauberei. Aber die Gesamtheit der 1-Minuten-Booster und der Grundgedanke dieser Challenge können eine grossartige Wirkung haben.

Sie wirken nämlich auf vielen Ebenen und schaffen den Boden für Veränderungen und einen insgesamt gesunden Lifestyle mit einer Ernährung, die gesund ist und dir trotzdem Genuss und Leichtigkeit schenkt.

Du kannst die 1-Minuten-Booster als Vorbereiter sehen, für neue gesunde Verhaltensmuster, die du entwickelst und dauerhaft in deinem Alltag umsetzt.

Du schaffst neue Nervenbahnen, feilst an deinem Selbstbild, stellst dir schon jetzt vor, wie du ein gesünderes Leben führst und du besser auf deinen Körper achtest.

Reflektiere zu Beginn für dich, was dein vorrangiges Ziel ist.

Was willst du erreichen? Wo willst du hin?

## DEINE GEDANKEN:

---

---

---

---

---

---

---

# Mindset Quiz

Wie fühlst du dich nach einem stressigen Tag?

- Ausgelaugt und energielos
- Angespannt, aber funktional
- Müde, aber bereit, es morgen besser zu machen

Wie gehst du mit stressigen Situationen im Alltag um?

- Ich fühle mich oft überwältigt und esse ungesund
- Ich schaffe es manchmal, achtsam zu bleiben
- Ich nutze kleine Pausen, um kurz durchzuatmen

Was bedeutet gesunde Ernährung aktuell für dich?

- Etwas, das ich selten in meinen Alltag integrieren kann
- Ich versuche, einige gesunde Mahlzeiten einzuplanen
- Ein Gleichgewicht, das mir Kraft und Energie gibt

Welche Rolle spielt Selbstfürsorge in deinem Alltag?

- Ich habe kaum Zeit dafür
- Ich versuche, mir gelegentlich Zeit zu nehmen
- Es ist ein fester Bestandteil meines Tages, auch wenn es nur kleine Momente sind



NEW MINDSET  
NEW RESULTS

## Action Steps

1

---

### **Motivation finden**

Überlege dir, warum du die Booster machen möchtest – weniger Stress, mehr Energie, bessere Laune? Behalte dieses Ziel im Kopf, es motiviert dich, dranzubleiben.

2

---

### **Die richtige Gelegenheit nutzen**

Integriere die Booster in bestehende Routinen: vor dem Frühstück, während einer Pause oder direkt nach der Arbeit. Sie passen überall hin und brauchen keinen großen Aufwand.

3

---

### **Dran bleiben und erinnern**

Stelle Handy-Timer oder benutze Post-its als Erinnerung. Auch wenn es nur eine Minute ist, jeder Booster zählt – belohne dich für jeden kleinen Erfolg.

Mit nur einer Minute pro Tag kannst du deine Energie steigern und den Stress hinter dir lassen – es ist einfacher, als du denkst! Nutze kleine Momente im Alltag, um Großes für deine Gesundheit zu bewirken.



# 1-Minuten-Booster

## TAG 1

Heute werden wir damit beginnen, unser **inneres Ökosystem** zu stärken.

### **Natur pur macht stark!**

Durch den direkten Kontakt zur Natur können wir die Diversität (= Vielfältigkeit) unseres Mikrobioms\* im Darm wiederherstellen und somit unsere Gesundheit stärken.

Generell kannst du das durch Gartenarbeit oder dem Kontakt mit Erde erreichen. Es geht darum, bewusst Zeit in der Natur zu verbringen.

Uns reicht es diese Woche vollkommen, wenn du draussen eine Minute tief ein- und ausatmest.

Vielleicht magst du dabei einen Baum, ein Grashalm oder den Boden berühren. Vielleicht kannst du sogar einen kurzen Spaziergang im Wald machen.

So nimmst du nicht nur über dein Haut- und Schleimhautmikrobiom eine Vielzahl an nützlichen Mikroorganismen auf, sondern reduzierst auch Stress und steigerst dein Wohlbefinden. Ein tieferes Gefühl von Verbundenheit und Ausgeglichenheit kann so entstehen.

Es ist o.k., wenn du diesen 1-Minuten-Booster nur einmal nutzt, du kannst ihn natürlich so oft wie möglich machen und du wirst so heute schon einen kleinen Effekt spüren.

### **Ist es nicht grossartig so in die Woche zu starten!**

\*Als Mikrobiom bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen (z. B. Bakterien, Pilze), die den Menschen auf seiner Haut und Schleimhaut besiedeln.



# 1-Minuten-Booster

## TAG 2

### **Bewegung macht glücklich!**

Unser Gehirn schmeisst mit **Glückshormonen** um sich, Sauerstoff flutet unsere Muskeln und Organe, unser Herz-Kreislaufsystem schreit Hurra, unsere Gelenke werden geschmiert und unsere Knochen stahlhart!!! Nicht nur das! Bewegung **stärkt unser Immunsystem**, hat eine **antidepressive und schmerzlindernde Wirkung**, steigert die **Fettverbrennung**, **vermindert Atemwegsinfektionen** und verhilft uns zu **besserem Schlaf**.

### **Gruss aus der Eiszeit- für 1 Minute KALT duschen**

Heute ist dein Zittern vor Kälte die einzige Bewegung, die du machst. Der Kältereiz wirkt ähnlich auf dein Herz-Kreislaufsystem wie eine Bewegungseinheit.

Und zwar nicht nur das! Dein Immunsystem erfährt einen wahren Booster, denn es sind nach dem Kältereiz jede Menge Abwehrzellen in deinem Blut unterwegs. Nicht nur die, denn Endorphine sind auch zur Stelle um den „Kälteschock“ erträglich zu machen.

Ein Burner im wahrsten Sinne des Wortes ist die Wirkung auf unser braunes Fettgewebe. Es ist unsere körpereigene Heizung, die natürlich bei Kälte jede Menge Energie verbraucht.

Also, tief durchatmen...und für eine Minute unter die kalte Dusche.

Wenn du deinen Stoffwechsel pushen willst: Dein braunes Fettgewebe sitzt unter anderem im Nackenbereich und unter den Achseln.

**Nur Mut!**



# 1-Minuten-Booster

## TAG 3

### Was bringen dir Stressreduktion und Entspannung?

Dein Blutdruck normalisiert sich, du verbesserst deine Lebensqualität, steigerst dein Wohlbefinden und kannst besser mit Herausforderungen und Ängsten umgehen.

### Blitzentspannung aus dem Yoga

Wichtig ist, dass wir beim akuten Stressabbau den Körper **und** die Seele gleichzeitig mit einbeziehen. Beide sind so miteinander verbunden, dass eine Übung nur auf einer Ebene langfristig keinen vollen Erfolg bringt. Wir nützen dafür eine Übung aus dem Yoga.

- Stelle dich aufrecht hin, deine Füße berühren sich.
- Strecke deine Arme nach oben.
- Beuge deine Knie leicht. Schiebe deinen Po nach hinten, so als ob du dich auf einen Stuhl setzen wolltest.
- Spanne deinen Bauch fest an.
- Halte diese Position für 3 TIEFE Atemzüge.
- Beim nächsten Einatmen strecke die Beine, führe die Hände wie zum Gebet vor dein Herz und stelle dich auf deine Zehenspitzen.
- Halte diese Position für 3 TIEFE Atemzüge.
- Senke die Füße auf den Boden.

Durch diese kurze Übung bekommst du sofort das Gefühl, **fest auf dem Boden zu stehen** und die Kontrolle über dich selbst zu haben. Die tiefen Atemzüge führen dabei zu einer **sofortigen Entspannungsreaktion** deines vegetativen Nervensystems.

Am besten machst du die Übung barfuss für eine bessere Verbundenheit.

**Eine Minute ist für eine schnelle Entspannung ausreichend, du darfst aber gerne verlängern.**



# 1-Minuten-Booster

## TAG 4

**Heute machen wir Bekanntschaft mit unserem präfrontalen Kortex.**

Diesen Teil unseres Gehirns müssen wir mit ins Boot nehmen, wenn wir unser Verhalten dauerhaft ändern wollen.

Unser Gehirn hat nämlich die Fähigkeit sich neuen Erfahrungen anzupassen und dazu neuronale Verbindungen zu bilden. Diese entstehen, wenn wir uns anders wie gewohnt verhalten. Anfangs fällt Neues oft schwer, wird aber mit der Zeit immer leichter. Das kennst du bestimmt vom Autofahren: Am Anfang ist es schwierig auf alles zu achten, aber irgendwann geht es wie von alleine.

**Wenn wir hier trainieren, fällt es uns generell leichter, kurzfristigen Verlockungen nicht nachzugeben und mehr Durchhaltevermögen zu entwickeln.**

### **Legen wir los! Auf einem Blatt stehen**

Wie bitte? Was soll das denn sein?

Mit dieser scheinbar unsinnigen Handlung übst du heute, dein Gehirn flexibler zu machen und Dinge zu akzeptieren, die es blöd findet.

Dafür reicht es am Anfang vollkommen, eine Minute auf einem DIN A 4 Blatt zu stehen. Ganz unbemerkt bildet sich eine kleine neue Bahn in deinem präfrontalen Kortex...und noch eine, und noch eine!

**Je schwerer du es dir in deinem Leben machst, je häufiger du den unbequemen Weg gehst, die für dich anstrengendere Wahl triffst, desto mehr verstärkt sich deine allgemeine Willenskraft.**



## TAG 5

### **Was tun, wenn`s mal schief gegangen ist?**

Du hast so richtig über die Stränge geschlagen? Oder alles schleifen lassen?

### **Power-Motivations-Satz**

Du machst dir bewusst, was du in den nächsten 24 Stunden erreichen willst: Ich möchte das übermässige Essen ausgleichen, gesünder essen, mich bewegen...

Schreibe dir einen Satz auf, wie du dich danach fühlen möchtest:

**Ich will mich leicht und voller Energie fühlen, damit ich am Wochenende fit bin für den Ausflug ans Meer. Dafür mache ich...**

Mach die Augen zu und fühl dich so wie du sein wirst, höre, spüre, rieche das Meer...

Sage oder lies den Satz für eine Minute, am besten mehrmals täglich.

Bald wirst du erfahren, wie unser Körper und unsere Muskulatur auf diese Impulse reagieren.

# 1-Minuten-Booster

## TAG 6

**Heisshunger** entsteht, wenn dein Blutzucker nach dem Genuss von zuckerhaltigem Essen in die Höhe schießt und anschliessend durch das Hormon Insulin sehr schnell wieder sinkt. Wenn du stattdessen **komplexe Kohlehydrate** isst, steigt dein Blutzucker langsamer, dein Blutzuckerspiegel bleibt stabil und du hast keinen Heisshunger.

### **Aber was kannst du tun, wenn du ein Stück Kuchen oder Eiscreme essen möchtest?**

Dein Blutzuckerspiegel bleibt wesentlich stabiler, wenn vor der zuckerhaltigen Mahlzeit eine kleine Menge Eiweiss gegessen wird!

### **Protein-Bodyguard**

Voila...unser 1-Minuten-Booster: Wenn du heute etwas Süsses isst, achte darauf, zuerst etwas Eiweiss z.B. ein kleines Stückchen Käse, zu essen. Beobachte danach in den nächsten Stunden, wie du dich fühlst. Du bist idealerweise länger satt und hast mehr Energie.

Als kleinen Eiweiss-Happen eignen sich auch Joghurt, Quark, ein Stückchen mageres Fleisch, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte, Samen etc. Der Zeitrahmen für den Eiweiss-Happen beträgt ca. 15 Minuten vor der zuckerhaltigen Mahlzeit.



## TAG 7

### Seitenwechsel

Mit dem heutigen Booster verbesserst du deine Selbstkontrolle und deine Koordination.

Gib deinem Gehirn heute einmal die Challenge, Dinge, die du sonst mit deiner dominanten Hand, meistens rechts, machst, einfach mal mit der anderen Hand zu machen.

So putzt du dir die Zähne, benutzt das Besteck zum Essen, hältst die Tasse usw. Das ist nicht nur umständlich, sondern pusht deinen präfrontalen Kortex. Natürlich darfst du gerne nach einer Minute zu deiner gewohnten Hand wechseln.

Du kannst das ganze noch ausweiten, indem du gewohnte Dinge anders machst, du trinkst Tee anstatt Kaffee, fährst einen anderen Weg zur Arbeit etc.

**Veränderungen fallen dir so bald immer leichter!**

# 1-Minuten-Booster

## TAG 8

### Lass Bakterien für dich arbeiten

Heute darfst du dein Mikrobiom mit sogenannten Probiotika verwöhnen.

#### Was sind Probiotika?

Es sind lebende Mikroorganismen wie z.B. Bakterien, die in bestimmten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen. Sie helfen unserem Mikrobiom gesund zu bleiben.

Du musst jetzt kein Geld für Pillen ausgeben, iss einfach Joghurt oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi. Joghurt ist ein idealer Snack, reich an Proteinen, sättigend und wohlschmeckend. Du kannst dir Obst und Nüsse drunter mischen und du hast eine hochwertige Mahlzeit, die gleichzeitig auch noch deinen Blutzuckerspiegel stabil hält und Heisshunger vermeidet.

Allerdings sollte der Joghurt keine Zusätze wie z.B. Zucker enthalten und das Gemüse nicht erhitzt werden.



## TAG 9

### **Bewegung ist Leben**

Bewegung beinhaltet nicht nur Muskelkraft und Ausdauer, sondern auch Koordination und Beweglichkeit. Heute geht's um Beweglichkeit und Kraft.

Du beginnst damit wenige, kurze Kräftigungsübungen in deinen Alltag einzubauen. Du kannst dich z.B. beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen stellen oder beim Warten auf den Bus unauffällig auf einem Bein und balancieren.

Nimm heute die Treppe, vermeide Aufzug und Rolltreppe. Parke etwas weiter weg oder steige früher aus dem Bus aus und gehe zügig zu Fuss.

Suche dir in deinem Alltag Herausforderungen, jeweils 1 Minute ist für den Anfang ausreichend.

# 1-Minuten-Booster

## TAG 10

### **Die 1-Minuten-Pause**

Eine kurze Essenspause innerhalb einer Mahlzeit kann deine Energieaufnahme drastisch senken. Wir können uns so bewusst werden, wie oft wir aus Gewohnheit den Teller leer essen, immer dieselbe Menge essen und dabei alles zu schnell und achtlos in uns hinein befördern.

Schiebe ungefähr im letzten Drittel deiner Mahlzeit den Teller ein Stück weg und betrachte dein Essen. Frage dich: Schmeckt es mir überhaupt? Wie fühlt sich gerade mein Magen an? Bin ich überhaupt noch hungrig?

Genieße den Moment der Pause, denke an etwas Erfreuliches. Atme bewusst ein und aus. Nach einer Minute kannst du entscheiden, ob du satt bist oder ob du weiter essen willst.

**Denke daran, du bist kein Mülleimer! Du musst nicht den Teller leeressen.** Es gibt kaum etwas, was sich nicht aufheben lässt und wenn nicht, dann gib es jemand anderem oder entsorge es.

Dieser Moment jetzt  
ist eine Gelegenheit,  
deine Perspektive zu  
ändern.



# Old Way vs New Way

Verabschiede dich von alten Mustern und entdecke, wie gut es sich anfühlt, dich um dich selbst zu kümmern! Dein Körper und Geist werden es dir danken – mit **mehr Energie, besserer Laune und einem klaren Kopf.**

## THEN

Kaum Kontakt zur Natur,  
viel Stress

Bewegung vernachlässigt

Häufige Stressmomente  
ohne Entlastung

Zuckerkonsum führt zu  
Blutzuckerschwankungen

Verlockungen nachgeben  
und Willenskraft fehlt

VS

## NOW

Naturverbundenheit stärkt das  
Immunsystem und senkt Stress

Kälte- und Bewegungseinheiten  
aktivieren Glückshormone und  
Immunsystem

Blitzentspannung schafft  
sofortige Entspannung und  
Gelassenheit

Proteine stabilisieren den  
Blutzuckerspiegel und  
verhindern Heißhunger

“Gehirn-Gymnastik” steigert  
Selbstkontrolle und  
Durchhaltevermögen

# Daily Checklist

- Blitz-Entspannung
- 1-Minuten-Workout
- Darm-Mikrobiom unterstützt
- Selbst-Disziplin-Übung
- Protein-Bodyguard (vor Zucker Eiweiß gegessen)
- Essenspause gemacht

Nutze diese Checkliste, um deine täglichen 1-Minuten-Booster abzuhaken und deine Fortschritte zu verfolgen. Setze jeden Tag einen Haken, wenn du den Booster durchgeführt hast – so behältst du den Überblick und bleibst motiviert!



Wie hast du dich heute gefühlt? Hast du dich mit deinem Booster heute wohlfühlt? Schreibe es hier gerne auf!

---

---

---

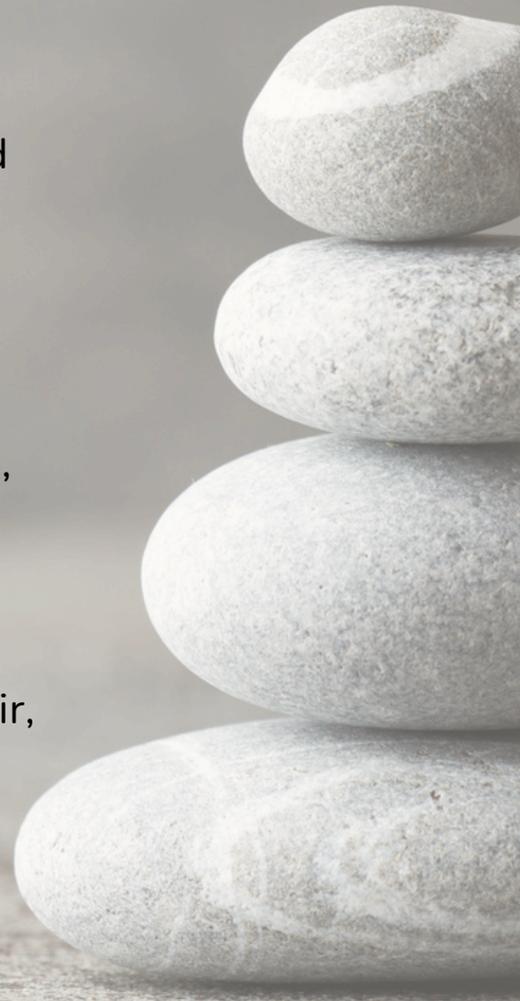
# Client Testimonial



Ich fand die Challenge sehr hilfreich. Mir einfach mal meiner Dynamiken bewusst zu werden, war schon ein großer Schritt.

Ich mache vor allem gerne die Übungen, die Veränderungen bewirken. Mit der anderen Hand Zähne putzen, mal eine andere Strecke in die Arbeit fahren, ... ich denke, so ändern sich langsam aber sicher auch eingefahrene Essensmuster. Ansonsten die Achtsamkeit auf "Gefühle fühlen" legen und erstmal hinterfragen, ist es mir das jetzt wirklich wert? ... Das hilft bei mir, glaub ich auch ganz gut. Aber auch die physischen Erklärungen für den Heißhunger (unterbrochener Schlaf, Blutzuckerkurve) hilft mir, weniger zu Süßem zu greifen.

Kristina K.



# Dein Plan für mehr Balance und Energie



Stelle dir das Erreichen von Veränderungen leicht vor. Wenn du es als anstrengend und unerreichbar hältst, wird es das auch sein.

Mach es dir mit ersten kleinen Schritten einfach.

"Erfolg ist die Summe kleiner Schritte, die wir jeden Tag gehen."

Nutze diesen Planer, um deine 1-Minuten-Booster und Fortschritte zu organisieren. Plane voraus, setze dir kleine Ziele und sieh, wie du Tag für Tag stärker wirst.

**START NOW!**



**Christina Bravo**

**Coach für Intuitive Ernährung**  
[www.intubody.de](http://www.intubody.de)

[christinabravo.intubody](mailto:christinabravo.intubody)

[info@intubody.de](mailto:info@intubody.de)

# Monthly Planner

MONDAY

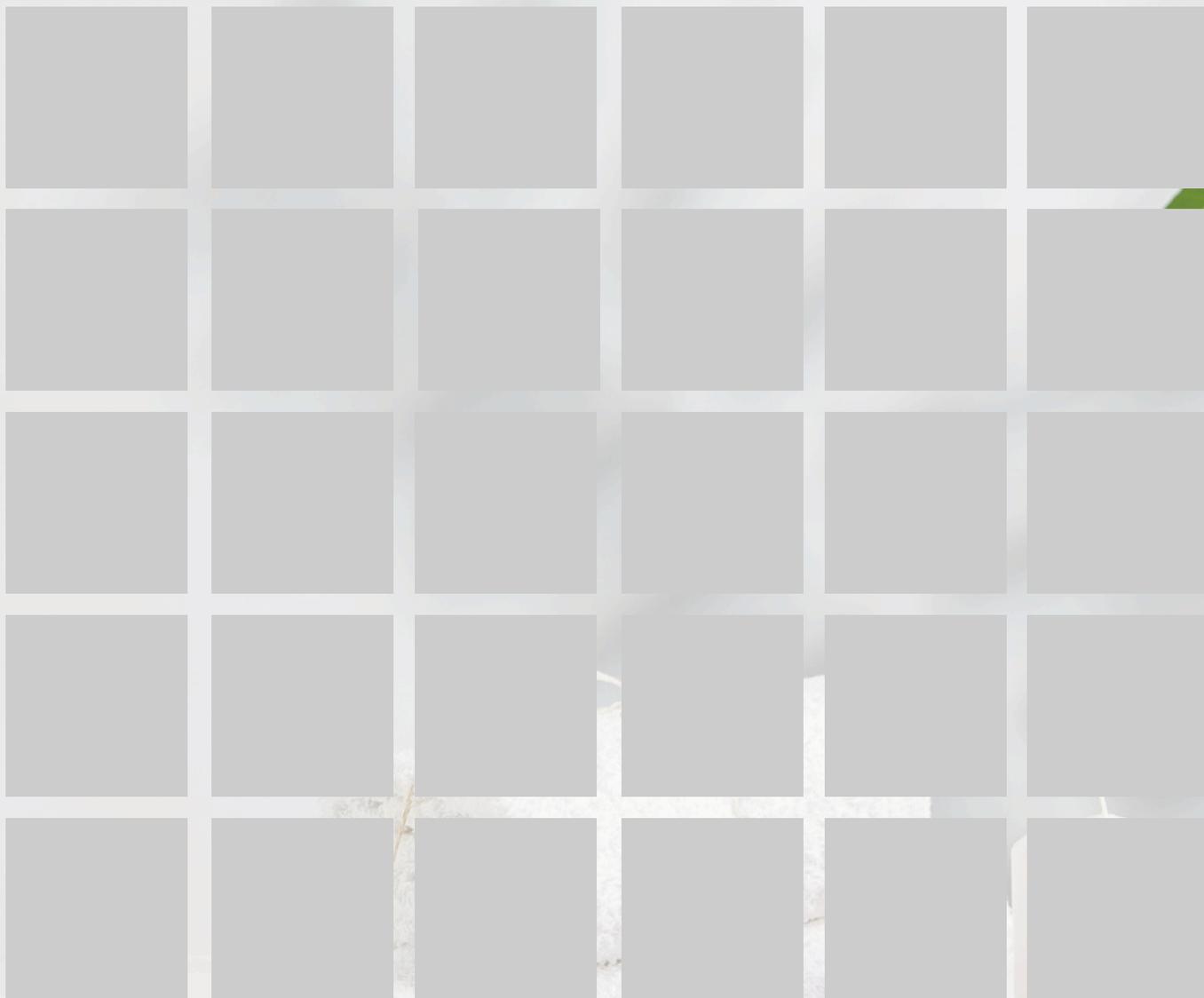
TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY



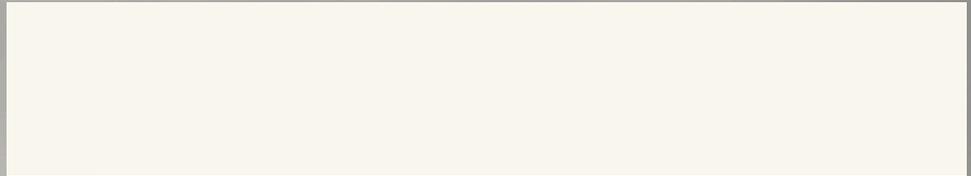

Notes:

---

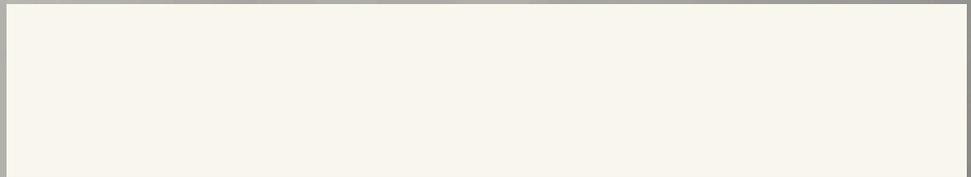
---

# Weekly Planner

MONDAY



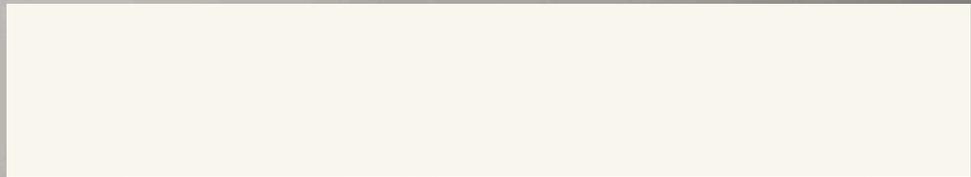
TUESDAY



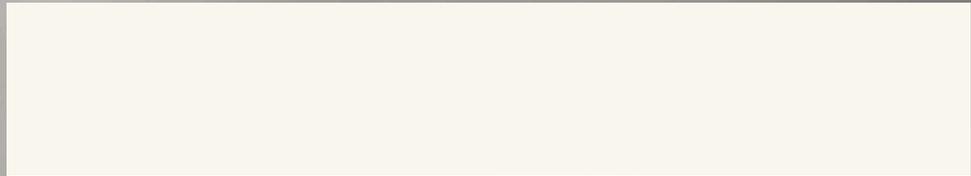
WEDNESDAY



THURSDAY



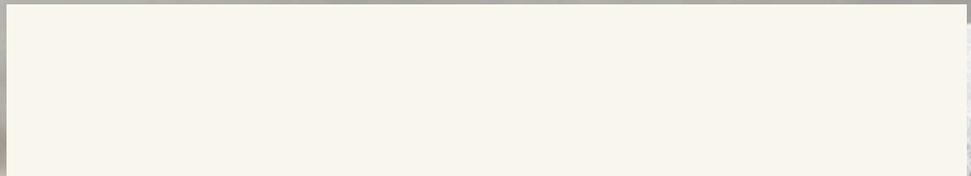
FRIDAY



SATURDAY



SUNDAY



# Thank-you!

Vielen Dank, dass du an der 1-Minuten-Booster-Challenge teilgenommen hast!

Ich hoffe, die kleinen Schritte haben dir geholfen, **mehr Balance** und **Wohlbefinden** in deinen Alltag zu bringen. Denk daran:

**Veränderung beginnt oft mit kleinen, einfachen Gewohnheiten.**

Wenn du auf deinem Weg weiterhin Unterstützung brauchst oder tiefer in das Thema intuitives Essen eintauchen möchtest, stehe ich dir als Coach gerne zur Seite. Gemeinsam schaffen wir es, gesunde und nachhaltige Routinen zu entwickeln.

Du findest die 1-Minuten-Booster spannend? Ich habe noch ganz viele davon und arbeite super gerne mit meinen Klientinnen mit ihnen. Es ist immer wieder verblüffend, wie viel sie bewirken. Wenn du Lust hast, mehr zu erfahren, melde dich gerne bei mir.

## Contact:

[www.intubody.de](http://www.intubody.de)

[info@intubody.de](mailto:info@intubody.de)



Hier noch ein ganz wichtiger Hinweis. Es handelt sich hierbei nicht um ärztliche oder medizinische Anweisungen. Ich mache ausdrücklich keinerlei Heilversprechen. Solltest du unter chronischen oder akuten Erkrankungen leiden, konsultiere bitte unbedingt einen Arzt bevor du mit dem Programm startest.