



## Моята Уелнес седмица

### Препоръчителна употреба

---

#### Подготвителен ден - Пригответе тялото си за предстоящата седмица

През деня пийте 2 литра билков чай *Biotta* или вода.

**Сутрин** (на празен стомах преди закуска):

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша *Biotta Vital Digest* (100 ml), пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (погълтайте цели) с билков чай *Biotta* или вода

(Съвет за закуска: опитайте балансирана закуска от мюсли с плодове, овес, обикновено кисело мляко и ленени семена.)

На обяд:

- 1 чаша *Biotta Vital Digest* (100 ml)
- Печени картофени ньоки с рукола (вижте рецептата в PDF файла)

Вечер:

- 1 чаша *Biotta Vital Digest* (100 ml)
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (погълтайте цели) с билков чай *Biotta* или вода
- Салата с киноа (вижте рецептата в PDF файла)

#### Ден 1 - Първият ден без твърда храна

През деня пийте 1 бутилка *Biotta* Моят соков ден (*Mein Safttag*) #1 и 2 литра билков чай *Biotta* или вода.

**Сутрин:**

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша *Biotta Vital Digest* (100 ml), пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (погълтайте цели) с билков чай *Biotta* или вода

На обяд:

- 1 чаша *Biotta Vita 7* (100 ml)

Вечер:

- 1 чаша *Biotta Vital Digest* (100 ml)
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (погълтайте цели) с билков чай *Biotta* или вода.
- Пригответе 200 мл доматен сок *Biotta*, студен или топъл като супа. Подправете с пресни билки по желание (без сол)



## **Ден 2 - Успешно се справихте с първия ден**

През деня пийте 1 бутилка *Biotta Моят соков ден (Mein Safttag) #2* и 2 литра билков чай *Biotta* или вода.

Сутрин:

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша *Biotta Vital Digest (100 ml)*, пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай *Biotta* или вода

На обяд:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*

Вечер:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай *Biotta* или вода
- Пригответе 200 мл доматен сок *Biotta*, студен или топъл като супа. Подправете с пресни билки по желание (без сол)

Сега е подходящ момент да вземете основна вана или вана за крака. Подкрепете процеса на детоксикация на тялото си и се насладете на почивката и релаксацията.

## **Ден 3 – Половината път е изминат**

През деня пийте по 1 бутилка *Biotta Моят соков ден (Mein Safttag) #1* и 2 литра билков чай *Biotta* или вода.

Сутрин:

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша *Biotta Vital Digest (100 ml)*, пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай от *Biotta* или вода

На обяд:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*

Вечер:

- 1 чаша *Biotta Vital Digest (100 ml)*
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай от *Biotta* или вода
- Пригответе 200 мл доматен сок *Biotta*, студен или топъл като супа. Подправете с пресни билки по желание (без сол)



#### **Ден 4 - Какво ще ви предложи този ден?**

През деня пийте 1 бутилка *Biotta Моят соков ден (Mein Safttag) #2* и 2 лупра билков чай *Biotta* или вода.

Сутрин:

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша *Biotta Vital Digest (100 ml)*, пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай *Biotta* или вода

На обяд:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*

Вечер:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай *Biotta* или вода.
- Пригответе 200 мл доматен сок *Biotta*, студен или топъл като супа. Подправете с пресни билки по желание (без сол)

Днес отново би бил подходящ момент да вземете алкална пълна вана или вана за крака. По този начин облекчавате организма си и му позволявате да се наслади на важна почивка и релаксация.

#### **Ден 5 – Последният ден Ви очаква**

През деня пийте 1 бутилка 1 *Biotta Моят соков ден (Mein Safttag) #1* и 2 лупра билков чай *Biotta* или вода.

Сутрин:

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша *Biotta Vital Digest (100 ml)*, пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай *Biotta* или вода

На обяд:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*

Вечер:

- 1 чаша *Biotta Vita 7 (100 ml)*
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай *Biotta* или вода.
- Пригответе 200 мл доматен сок *Biotta*, студен или топъл като супа. Подправете с пресни билки по желание (без сол)



## **1. Ден за корекция - дайте време на тялото и храносмилателния тракт да се активизират**

*През деня пийте 2 литра билков чай Biotta или вода, разпределени през целия ден.*

*Сутрин:*

- 1 чаша хладка вода
- 1 чаша Biotta Vital Digest (100 ml), пийте бавно и на глътки
- 2 равни чаени лъжички био ленено семе (поглъщайте цели) с билков чай Biotta или вода
- 2-3 филийки ръжен хляб с билкова извара, дъвчете бавно

*Преди обед:*

- 1 узряла ябълка или узряла круша (сурова или на пара), дъвчете бавно

*На обяд:*

- 1 чаша Biotta Vita 7 (100 мл)
- Северноиталианска зеленчукова супа (вижте PDF файла с рецепти)

*Следобед:*

- 1 узряла ябълка или узряла круша (сурова или на пара), дъвчете бавно

*Вечер:*

- Персийски омлет (вижте PDF файла с рецепти)

## **2. Ден за корекция - помага ви бавно да се върнете към ежедневието**

*През деня пийте 2 литра био билков чай Biotta или вода*

*Сутрин:*

- Балансирано мюсли с плодове, овесени люспи, натурално кисело мляко и ленени семена

*На обяд:*

- Индийско къри (вижте PDF файла с рецепти)

*Вечер:*

- Сладък царевичен огретен с доматино фондю (вижте PDF файла с рецепти)

*Ако е необходимо, можете да хапнете пресни плодове или зеленчуци като лека закуска или да се поглъзтите с чаша сок от Biotta.*



### Стъпки след терапията:

---

Сега е идеалното време да се отървете от лошите хранителни навици и да започнете да се храните по-здравословно.

- Хранете се отговорно. Особено важно е да отделите достатъчно време за хранене.
- След деня на корекция яжте по-малки, леки ястия с малко месо. Храносмилателният ви тракт се нуждае от това време!
- Научете се да обръщате внимание на сигналите на тялото си. Например усещането за ситост става забележимо едва около 20 минути след хранене.
- Яжте пресни плодове и зеленчуци всеки ден.
- Пийте 1-2 литра течности на ден. В идеалния случай пийте негазирана минерална вода, неподсладен чай и био плодови или зеленчукови сокове.
- Желаете да удължите Biotta Уелнес седмица? Няма проблем!

Просто следвайте същия план (ден 1-5) и завършете с два последователни дни на корекция

**Внимание: Ако искате да следвате Биота уелнес седмица за повече от две седмици, препоръчваме ви да направите това под лекарски контрол!**

### Полезни съвети:

---

Възможно е тялото ви да реагира уморено и с чести промени в настроението поради промяната. В такъв случай Biotta препоръчва:

- Осигурете на тялото си достатъчно сън и си лягайте малко по-рано от обикновено. Това ви дава сили за следващия ден.
- Наслаждавайте се на леки и приятни разходки. Избягвайте големи физически натоварвания.
- Правете упражнения за разтягане докато работите.
- Наслаждавайте се на приятни и спокойни вечери вкъщи.
- Правете програмата Уелнес седмица заедно с приятели / колеги / партньор. Споделянето на опит винаги е добре дошло.



### **Biotta Уелнес седмица - За кого е подходяща?**

---

- За всички възрастни без здравни ограничения или предишни заболявания.
- За диабетиците и хората с други здравословни проблеми се препоръчва да провеждат уелнес седмицата само под лекарско наблюдение. Същото се отнася и за тийнейджърите.
  
- Biotta Уелнес седмица не трябва да се спазва по време на бременност или кърмене.

### **Алкална баня:**

---

В зависимост от вашите лични предпочитания, можете да използвате банята VitaBase, докато правите уелнес седмицата, както следва:

Алкална пълна баня: използвайте 3-4 супени лъжици соли за баня. Къпете се 30 минути при температура 36-38 °C. Разтривайте кожата си с кърпа на всеки 10 минути.

Алкална баня за крака: използвайте 1 супена лъжица соли за баня и се къпете поне 30 минути.

Контейнерът VitaBase съдържа достатъчно количество за четири пълни бани и няколко бани за крака. Планирайте една баня или няколко бани във вашата уелнес седмица като приятен начин да се отпуснете. Можете да се насладите на пълноценна баня на всеки 2-ри и всеки 4-ти ден или да правите баня за крака всяка вечер.