



## Ma Semaine Wellness

### Mode d'emploi

---

#### **Jour 0 - Préparez votre corps et votre esprit de la meilleure façon possible pour la Semaine Wellness**

*Boire 2 L d'Infusion Bio Biotta ou d'eau, tout au long de la journée.*

*Le matin (à jeun, avant le petit déjeuner):*

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Biotta Vital Digest (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entier) avec de l'eau ou une tisane bio Biotta

*(Suggestions pour le petit-déjeuner: muesli aux fruits, avoine, yaourt nature et graines de lin)*

*Déjeuner :*

- 1 verre de Biotta Vital Digest (100 ml)
- Gnocchi de pommes de terre à la roquette (voir le fichier PDF des recettes)

*Dîner :*

- 1 verre de Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta
- Salade de quinoa tiède (voir le fichier PDF des recettes)

#### **Jour 1 – Le premier jour sans nourriture solide**

*Boire, tout au long de la journée, 1 bouteille de Jus du Jour#1 et 2 L d'Infusion Biologique Biotta ou bien d'eau.*

*Le matin:*

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Biotta Vital Digest (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta

*Déjeuner :*

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)

*Dîner :*

- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml)
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta



- 200 ml de tomate Biotta, froide ou chaude sous forme de soupe. Assaisonner au goût avec des herbes aromatiques fraîches (ne pas ajouter de sel!)

## **Jour 2 – Vous avez réussi le premier jour !**

Boire, tout au long de la journée, 1 bouteille de Jus du Jour#2 ainsi que 2 L d'Infusion Biologique Biotta ou d'eau.

Le matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées.
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta

Déjeuner :

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)

Dîner:

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta
- 200 ml de tomate Biotta, froide ou chaude sous forme de soupe. Assaisonner au goût avec des herbes aromatiques fraîches (ne pas ajouter de sel!)

Aujourd'hui est une journée propice pour un bain ou un bain de pieds alcalin, parfait pour donner au corps une dose supplémentaire de repos et de relaxation.

## **Jour 3 – Vous êtes exactement à mi-chemin !**

Boire, tout au long de la journée, 1 bouteille de Jus du Jour#1 ainsi que 2 L de Tisane Biologique Biotta ou d'eau.

Le matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées.
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta

Déjeuner :

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)

Dîner:

- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml)
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta
- 200 ml de tomate Biotta, froide ou chaude sous forme de soupe. Assaisonner au goût avec des herbes aromatiques fraîches (ne pas ajouter de sel!)



#### **Jour 4 - Que vous réserve cette journée ?**

*Boire, tout au long de la journée, 1 bouteille de Jus du Jour#2 ainsi que 2 L de Tisane Biologique Biotta ou d'eau.*

*Le matin :*

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées.
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta

*Déjeuner :*

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)

*Dîner :*

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta
- 200 ml de tomate Biotta, froide ou chaude sous forme de soupe. Assaisonner au goût avec des herbes aromatiques fraîches (ne pas ajouter de sel!)

*Aujourd'hui est une journée propice pour un bain ou un bain de pieds alcalin, parfait pour donner au corps une dose supplémentaire de repos et de relaxation.*

#### **Jour 5 – La dernière journée**

*Boire, tout au long de la journée, 1 bouteille de Jus du Jour#2 ainsi que 2 L de Tisane Biologique Biotta ou d'eau.*

*Le matin :*

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées.
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta

*Déjeuner :*

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)

*Dîner :*

- 1 verre de Vita 7 Biotta (100 ml)
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta
- 200 ml de tomate Biotta, froide ou chaude sous forme de soupe. Assaisonner au goût avec des herbes aromatiques fraîches (ne pas ajouter de sel!)



## **Réajustement jour 1 - Permettez à votre corps et à votre tube digestif de redevenir actifs**

*Boire, tout au long de la journée, 2 L d' Infusion Bio Biotta ou d'eau.*

*Le matin :*

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de Vital Digest Biotta (100 ml) à boire lentement et par petites gorgées.
- 2 cuillères à café rases de lin bio (à prendre entières) avec de l'eau ou une Infusion Bio Biotta
- 2-3 tranches de pain de seigle avec fromage à tartiner. Mâcher lentement.

*Collation du matin :*

- 1 pomme ou poire mûre. Mâcher lentement.

*Déjeuner :*

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)
- Soupe de légumes ((voir le fichier PDF des recettes)

*Goûter :*

- 1 pomme ou poire mûre. Mâcher lentement.

*Dîner :*

- Omelette persane (voir le fichier PDF des recettes)

## **Réajustement Jour 2 - Permettez à votre corps de revenir lentement à la vie quotidienne**

*Boire, tout au long de la journée, 2 L d' Infusion Bio Biotta ou d'eau.*

*Le matin :*

- Muesli aux fruits, flocons d'avoine, yaourt nature et graines de lin.

*Déjeuner :*

- Ragoût de curry indien (voir le fichier PDF des recettes)

*Dîner :*

- Gratin de maïs sucré avec fondue aux tomates (voir le fichier PDF des recettes)

*Si nécessaire, mangez des fruits ou des légumes frais comme collation ou un verre de jus Biotta.*



## Conseils pour les jours suivant la semaine Wellness

---

Grâce à la semaine Wellness de Biotta, vous avez l'opportunité de connaître votre corps et votre esprit en profondeur. Profitez-en pour changer votre mode de vie, en abandonnant les mauvaises habitudes alimentaires et en adoptant un mode de vie sain et équilibré.

- Mangez consciemment, appréciez chaque bouchée et prenez le temps de mâcher lentement.
- Après la journée de réajustement, mangez léger. Le tractus gastro-intestinal a besoin de quelques jours pour retrouver une activité normale.
- Portez une attention particulière aux signaux de votre corps. N'oubliez pas, par exemple, que la sensation de satiété ne se fait sentir qu'environ 20 minutes après un repas.
- Consommez quotidiennement des fruits et légumes frais.
- Boire 1 à 2 litres par jour. Préférez l'eau naturelle, les tisanes sans sucre, ainsi que les jus de fruits et / ou de légumes bio.

Vous souhaitez prolonger la semaine Wellness Biotta de quelques jours supplémentaires ? Restez simplement au même programme (du 1er au 5ème jour) et terminez la Semaine Wellness Biotta avec les deux jours de réajustement.

**Attention :** si vous souhaitez prolonger la Semaine Wellness Biotta pour une durée de plus de deux semaines, nous vous recommandons de consulter votre médecin.

## Conseils pour bien terminer la Semaine Wellness

---

Il peut arriver que pendant la Semaine Wellness, votre corps réagisse avec de la fatigue et des sautes d'humeur. Pour vous accompagner dans cette période difficile, Biotta a compilé une petite liste de suggestions.

- Donnez à votre corps suffisamment d'heures de sommeil, peut-être en vous couchant un peu plus tôt que d'habitude. Cela vous donnera la force dont vous avez besoin pour affronter les défis quotidiens.
- Une promenade est toujours une excellente idée. Cependant, pendant la Semaine Wellness, il est recommandé de ne pas faire d'efforts physiques particuliers.
- Pendant que vous travaillez, levez-vous de temps en temps et faites des exercices d'étirement et de relaxation.
- Passez vos soirées à vous détendre.
- Offrez la Semaine Wellness à votre partenaire, amis ou collègues. Cela vous aidera à rester motivé et à partager les difficultés.



## La Semaine Wellness de Biotta - À qui est-ce destiné ?

---

- Pour tous les adultes en bonne santé.
- Pour les personnes diabétiques, ayant des problèmes de santé et pour les adolescents, il est recommandé de suivre la Semaine Wellness exclusivement sous surveillance médicale.
- Programme non adapté pour les femmes enceintes ou allaitantes.

## Bain et bain de pied basique

---

Pendant la Semaine Wellness, nous vous recommandons - selon vos préférences personnelles - des bains de base ou des bains de pieds aux sels Biotta VitaBase.

- Bain complet (3-4 cuillères) : plongez-vous dans l'eau chaude (36-38 ° C) pendant au moins 30 minutes, en frottant la peau du corps avec un gant de toilette toutes les 10 minutes.
- Bain de pieds alcalins (1 cuillère) : laissez vos pieds dans l'eau chaude pendant au moins 30 minutes.

Le pack de sel VitaBase est suffisant pour trois ou quatre bains complets ou plusieurs bains de pieds. Prévoyez un ou plusieurs soins pendant la semaine du Wellness (par exemple à la fin du deuxième et / ou quatrième jour) pour donner à votre corps une dose supplémentaire de détente et de repos.