Moj Wellness tjedan

Preporuka primjene

Dan za pripremu: *Treba pripremiti Vaše tijelo za nadolazeći tjedan*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro (na prazan želudac prije uobičajenog doručka):
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

(Savjet za doručak: npr. uravnoteženi muesli s voćem, zobenim pahuljicama, prirodnim jogurtom i lanenim sjemenkama)

Podne:
- *1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml)*
- *prženi njoki od krumpira s rikolom (vidi recept u PDF-u)*

Navečer:
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml)*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*
- *mlaka salata od kvinoje (vidi recept u PDF-u)*

Dan 1: *Prvi dan bez krute hrane*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 1 bocu Biotta Mein Safttag #1 i 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro:
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

Podne:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*

Navečer:
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml)*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

- *200 ml Biotta rajčica, pripremiti hladno ili toplo kao juhu. Po želji začinite svježim začinskim biljem (bez soli)*

Dan 2: *Prvi dan sa sokom uspješno ste savladali*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 1 bocu Biotta Mein Safttag #2 i 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro:
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

Podne:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*

Navečer:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*
- *200 ml Biotta rajčica, pripremiti hladno ili toplo kao juhu. Po želji začinite svježim začinskim biljem (bez soli)*

Danas je dobro vrijeme da si priuštite bazičnu kupku ili kupku za stopala.
Rasteretite svoj organizam i priuštite si mir i opuštanje.

Dan 3: *Znači da je već poluvrijeme*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 1 bocu Biotta Mein Safttag #1 i 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro:
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

Podne:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*

Navečer:
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml)*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*
- *200 ml Biotta rajčica, pripremiti hladno ili toplo kao juhu. Po želji začinite svježim začinskim biljem (bez soli)*

Dan 4: *Što Vam nudi ovaj dan?*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 1 bocu Biotta Mein Safttag #2 i 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro:
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

Podne:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*

Navečer:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*
- *200 ml Biotta rajčica, pripremiti hladno ili toplo kao juhu. Po želji začinite svježim začinskim biljem (bez soli)*

Danas je opet dobro vrijeme da si priuštite bazičnu kupku ili kupku za stopala.
Tako ćete rasteretiti svoj organizama i priuštiti si mir i opuštanje.

Dan 5: *Čeka Vas posljednji dan sa sokom*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 1 bocu Biotta Mein Safttag #1 i 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro:
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*

Podne:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*

Navečer:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*
- *200 ml Biotta rajčica, pripremiti hladno ili toplo kao juhu. Po želji začinite svježim začinskim biljem (bez soli)*

1. prijelazni dan: *Dajte svojem tijelu i probavnom traktu vremena da opet postanu aktivni*

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode.

Ujutro:
- *1 čaša mlake vode*
- *1 čaša Biotta Vital Digest (100 ml), polagano i gutljaj po gutljaj*
- *2 ravne čajne žlice bio-lanenih sjemenki (cijele progutati) s Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom*
- *2-3 kriške hrskavog kruha s malo biljnog sira, polagano i svjesno žvakati*

Prijepodne:
- *1 rela jabuka ili jedna zrela kruška sirovo ili na pari, polagano i svjesno žvakati*

Podne:
- *1 čaša Biotta Vita 7 (100 ml)*
- *Povrtna juha iz sjeverne Italije (vidi recept u PDF-u)*

Poslije podne:
- *1 zrela jabuka ili jedna zrela kruška sirovo ili na pari, polagano i svjesno žvakati*

Navečer:
- *Perzijski omlet (vidi recept u PDF-u)*

2. prijelazni dan: Pomaže da se polako vratite u svakodnevnicu

Raspodijeljeno tijekom dana popijte 2 litre Biotta Bio-biljnog čaja ili vode

Ujutro:
- *Uravnoteženi muesli s voćem, zobenim pahuljicama, prirodnim jogurtom i lanenim sjemenkama*

Podne:
- *Indijski curry (vidi recept u PDF-u)*

Navečer:
- *Gratinirani kukuruz šećerac i fondue od rajčice (vidi recept u PDF-u)*

Po potrebi možete kao međuobrok uzeti svježe voće odnosno svježe povrće ili si priuštite jednu čašu Biotta soka.

Kako dalje nakon tretmana:

Sada je idealno vrijeme da se riješite loših prehrambenih navika i da jedete zdravije.

- Jedite svjesno. Posebno je važno da si uzmete dovoljno vremena za obroke. Tako će svaki obrok postati gozba.
- Dobro žvačite (svaki zalogaj do 35 puta), kako biste crijevima olakšali posao probavljanja.
- Naučite kako opažati signale koje Vam tijelo šalje. Osjećaj sitosti se primijeti tek oko 20 minuta nakon jela.
- Priuštite si svaki dan svježe voće i svježe povrće.
- Popijte dnevno 1-2 litre. Idealna bi bila negazirana mineralna voda, nezaslađeni čaj i uz to voćni ili povrtni sok iz organskog uzgoja.
- Uvrstite redovite dane sa sokom u svoju svakodnevnicu.

Želite produljiti Biotta Wellness tjedan? Nema problema!
Jednostavno slijedite isti plan (Dan 1-5) i zaključite Biotta Wellness tjedan s dva uzastopna prijelazna dana.

Važno: Ako želite provoditi Biotta Wellness tjedan dulje od dva tjedna, tada Vam preporučamo da to činite **pod liječničkim nadzorom!**

Savjeti:

Može se desiti da zbog promjene Vaše tijelo reagira sa znakovima umora i promjena raspoloženja. Kako bi Vas poduprla u ovom izazovnom vremenu, Biotta ima za Vas sljedeće savjete.

- Priuštite svojem tijelu dovoljno sna i idite na spavanje nešto ranije nego obično. To će Vam vratiti snagu za sljedeći dan.
- Ugodna šetnja je također dobrodošla. Međutim, izbjegavajte veće tjelesne napore.
- Tijekom rada povremeno ustanite, protegnite se i napravite nekoliko malih vježbi za opuštanje.
- Radujte se večeri i kod kuće svjesno uživajte u tome da ništa ne radite..
- Provedite Wellness tjedan zajedno s prijateljima/kolegama/Vašim partnerom ili Vašom partnericom. Dobro je izmjenjivati iskustva. Na taj ćete se način bolje nositi s neželjenim raspoloženjima.

Biotta Wellness tjedan – za koga je on pogodan?

- Za sve odrasle bez zdravstvenih ograničenja odnosno postojećih bolesti..
- Preporučuje se da dijabetičari i osobe s drugim zdravstvenim poteškoćama provode Wellness tjedan **samo pod liječničkim nadzorom**. To vrijedi i za mlade.
- Tijekom trudnoće ili dojenja **NE bi se trebao provoditi** Biotta Wellness tjedan.

Bazična kupka:

Ovisno o Vašim željama, možete tijekom tjedna sa sokom uvesti VitaBase prema sljedećim uputama:

Bazična kupka (3-4 velike žlice): Kupati se najmanje 30 minuta u vodi temperature od 36-38 °C, i svakih 10 minuta protrljajte kožu s rukavicom za kupanje.

Bazična kupka za stopala (1 velka žlica): Namakati noge najmanje 30 minuta.

Jedna limenka VitalBase je dovoljna za tri do četiri kupanja u kadi ili za više kupki za stopala. Uvrstite jednu ili više primjena kao element opuštanja u svoj tjedan sa sokom. Možete, na primjer, 2. i 4. dan uživati u kupanju ili svaku večer u kupki za stopala.