



Mi semana Wellness

Uso recomendado

Día 0 – Debes preparar tu cuerpo y tu mente para la Semana Wellness

Bebe durante el día 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Mañana (Tomar antes del desayuno en ayunas):

- 1 vaso de agua.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.

(Sugerencia de desayuno: Muesli con frutas, copos de avena, yogur y linaza)

Almuerzo:

- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml).
- Ñoquis de patatas asadas con rúcula (Ver receta en PDF).

Cena:

- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml).
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras con infusión de hierbas bio de Biotta o agua).
- Ensalada tibia de quinoa (Ver receta en PDF).

Día 1 – Primer día sin alimentación sólida

Bebe 1 botella de “Zumodel Día #1” de Biotta” y 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Desayuno:

- 1 vaso de agua tibia.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.

Almuerzo:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).

Cena:

- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml).
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras con infusión de hierbas bio de Biotta o agua).
- 200 ml de Tomate de Biotta, tomar frío o caliente en forma de sopa. Aderezar al gusto (sin sal).



Día 2 – ¡Has superado con éxito el primer día!

Bebe 1 botella de “Zumodel Día #2 de Biotta” y 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Desayuno:

- 1 vaso de agua tibia.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.

Almuerzo:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).

Cena:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.
- 200 ml de Tomate de Biotta, tomar frío o caliente en forma de sopa. Aderezar al gusto (sin sal).

Una vez completado el día, es un buen momento para un baño o pediluvio alcalino. Purifica el organismo y disfruta de un momento relajante.

Día 3 – ¡Ya estás a mitad del camino!

Bebe 1 botella de “Zumodel Día #1 de Biotta” y 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Desayuno:

- 1 vaso de agua tibia.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión Biotta o agua.

Almuerzo:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).

Cena:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión Biotta o agua.
- 200 ml de Tomate de Biotta, tomar frío o caliente en forma de sopa. Aderezar al gusto (sin sal).

Día 4 – ¿Qué te tocará tomar este día?

Bebe 1 botella de “Zumodel Día #2 de Biotta” y 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.



Desayuno:

- 1 vaso de agua tibia.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión Biotta o agua.

Almuerzo:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).

Cena:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.
- 200 ml de Tomate de Biotta, tomar frío o caliente en forma de sopa. Aderezar al gusto (sin sal).

Una vez completado el día, es otro buen momento para un baño o pediluvio alcalino. Purifica el organismo y disfruta de un momento relajante.

Día 5 – ¡El último día!

Bebe 1 botella de “Zumo del Día #1 de Biotta” y 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Desayuno:

- 1 vaso de agua tibia.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.

Almuerzo:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).

Cena:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.
- 200 ml de Tomate de Biotta, tomar frío o caliente en forma de sopa. Aderezar al gusto (sin sal).

1. Día de recuperación – Reactivación del cuerpo y el tracto digestivo

Bebe 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Desayuno:

- 1 vaso de agua tibia.
- 1 vaso de Vital Digest de Biotta (100 ml), despacio y a sorbos pequeños.
- 2 cucharaditas rasas de linaza (tragar enteras) con infusión de hierbas bio de Biotta o agua.



- 2-3 rebanadas pan tostado con queso fresco (*Masticar y comer lentamente*).

Media mañana:

- 1 manzana o pera madura cruda o al vapor (*Masticar y comer lentamente*).

Almuerzo:

- 1 vaso de Vita 7 de Biotta (100 ml).
- Menestra de verduras del norte de Italia (*ver receta PDF*)

Merienda:

- 1 manzana o pera madura cruda o al vapor (*Masticar y comer lentamente*)

Cena:

- Tortitas persas (*ver receta PDF*)

2. Día de preparación- Ayuda a volver lentamente a la vida cotidiana.

Bebe 2 litros de infusión de hierbas bio de Biotta o agua a lo largo del día.

Desayuno:

- Muesli con frutas, copos de avena, yogur y linaza.

Almuerzo:

- Curry indio (*ver receta PDF*).

Cena:

- Gratinado de maíz dulce con tomate (*ver receta PDF*).

Entre comidas, si es necesario, se puede comer fruta o verdura fresca o tomar un vaso de zumo de Biotta.

Cómo continuar después del plan:

Ahora, es el momento ideal para abandonar los hábitos poco saludables y llevar una alimentación más sana.

- Aliméntate de forma consciente y date tiempo suficiente para comer.
- Mastica bien (hasta 35 veces por cada bocado), para facilitar el trabajo del sistema digestivo.
- Aprende a identificar las señales de tu propio cuerpo. La sensación de haber comido suficiente suele llegar unos 20 minutos después de haber comido.
- Disfruta de fruta y verduras frescas a diario.
- Bebe 1-2 litros de líquido al día. Idealmente, agua mineral sin gas, infusiones sin endulzar y zumos, preferiblemente ecológicos.
- Planea días de ayuno (sin alimentación sólida) cada cierto tiempo.

¿Deseas alargar el plan? ¡No hay problema!



Continúa con el plan (Días 1-5) y concluye la semana Wellness con dos días consecutivos de preparación.

Atención: En caso de querer alargar el plan más de 2 semanas, **debe consultarse con un médico.**

Consejos durante la realización del plan:

Pueden presentarse síntomas de cansancio o cambios de humor. Para lidiar con ellos, sigue los siguientes consejos:

- Duerme bien y suficiente. Intenta acostarte antes de lo normal.
- No hay problema en dar paseos o caminatas. Evita no obstante los esfuerzos físicos más intensos.
- Durante el trabajo, levántate, estírate y haz un par de ejercicios de relajación.
- Disfruta de tu tiempo libre.
- Sigue el plan junto con un amigo o tu pareja. Es bueno compartir experiencias. De esta manera, podrás controlar rápidamente los estados de ánimo no deseados.

Semana Wellness - ¿Para quién es adecuada?

- Para adultos sanos y sin problemas de salud.
- Se recomienda consultar con un médico en caso de diabetes u otros problemas de salud, así como para jóvenes.
- **NO es apta** para embarazadas o lactantes.

Baño/Pediluvio alcalino:

Independientemente de tu preferencia, puedes disfrutar de las sales de baño VitaBase como se indica a continuación:

Baño alcalino (3-4 cucharadas): Bañarse durante 30 minutos con una temperatura de 36-38 °C, frotar bien la piel con una manopla cada 10 minutos.

Pediluvio alcalino (1 Cucharada): Sumergir los pies durante 30 minutos.

El envase de VitaBase es suficiente para tres o cuatro baños o varios pediluvios. Planifica uno o más como elemento de relajación en tu semana de ayuno. Por ejemplo, puedes tomar un baño completo el segundo y cuarto día de ayuno o un baño de pies todas las noches.