



Mój tydzień Wellness

Zalecane stosowanie

Dzień przygotowania – powinien nastawić Twoje ciało na nadchodzący tydzień

Pij 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody przez cały dzień.

Rano (na czczo przed śniadaniem):

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemię Iniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą

(Przykładowe śniadaniowe: np. musli z owocami, płatkami owsianymi, jogurtem naturalnym i siemieniem Inianym)

Południe:

- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml)
- pieczone, ziemniaczane gnocchi z rukolą (przepis jako PDF)

Wieczorem

- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemię Iniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą
- letnia sałatka z komosą ryżową (przepis jako PDF)

1 dzień – pierwszy dzień bez stałego jedzenia

Pij przez cały dzień 1 butelką Biotta Mój dzień z sokiem #1 i 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody.

Rano:

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemię Iniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą

Południe:

- 1 szklanka Biotta Vita 7 (100 ml)

Wieczorem:

- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml)



- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą
- 200 ml Biotta z pomidorów, przygotować na zimno lub ciepło jako zupę. Wedle uznania doprawić do smaku świeżymi ziołami (nie solą)

2 dzień – pierwszy dzień sokowy pomyślnie zakończony

Pij przez cały dzień 1 butelką Biotta Mój dzień z sokiem #2 i 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody.

Rano:

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą

Południe:

- 1 szklanka Biotta Vita 7 (100 ml)

Wieczorem:

- 1 szklanka Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą
- 200 ml Biotta z pomidorów, przygotować na zimno lub ciepło jako zupę. Wedle uznania doprawić do smaku świeżymi ziołami (nie solą)

Dzisiaj jest dobry moment na zasadową kąpiel ciała lub stóp. Zafunduj sobie odpoczynek i relaks.

3 dzień – połowa za Tobą

Pij przez cały dzień 1 butelką Biotta Mój dzień z sokiem #1 i 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody.

Rano:

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą

Południe:

- 1 szklanka Biotta Vita 7 (100 ml)



Wieczorem:

- 1 szklanka *Biotta Vital Digest* (100 ml)
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową *Biotta* lub wodą
- 200 ml *Biotta* z pomidorów, przygotować na zimno lub ciepło jako zupę. Wedle uznania doprawić do smaku świeżymi ziołami (nie solą)

4 dzień – Co Cię dzisiaj czeka?

Pij przez cały dzień 1 butelkę Biotta Mój dzień z sokiem #2 i 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody.

Rano:

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka *Biotta Vital Digest* (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową *Biotta* lub wodą

Południe:

- 1 szklanka *Biotta Vita 7* (100 ml)

Wieczorem:

- 1 szklanka *Biotta Vita 7* (100 ml)
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową *Biotta* lub wodą
- 200 ml *Biotta* z pomidorów, przygotować na zimno lub ciepło jako zupę. Wedle uznania doprawić do smaku świeżymi ziołami (nie solą)

Dzisiaj jest znowu dobry moment na zasadową kąpiel ciała lub stóp. Zafunduj sobie odpoczynek i relaks.

5 dzień – Ostatni dzień sokowy

Pij przez cały dzień 1 butelkę Biotta Mój dzień z sokiem #1 i 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody.

Rano:

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka *Biotta Vital Digest* (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową *Biotta* lub wodą

Południe:

- 1 szklanka *Biotta Vita 7* (100 ml)



Wieczorem:

- 1 szklanka Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą
- 200 ml Biotta z pomidorów, przygotować na zimno lub ciepło jako zupę. Wedle uznania doprawić do smaku świeżymi ziołami (nie solą)

Pierwszy dzień odbudowy - Twoje ciało i układ trawienny potrzebują czas na aktywność

Pij 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody przez cały dzień.

Rano:

- 1 szklanka letniej wody
- 1 szklanka Biotta Vital Digest (100 ml), pij powoli, łyk po łyku
- 2 płaskie łyżeczki organiczne siemę lniane (połknij w całości) popijając organiczną herbatą ziołową Biotta lub wodą
- 2-3 kromki chleba żytniego z odrobiną ziołowego twarogu, gryź powoli i świadomie

Przedpołudnie:

- 1 dojrzałe jabłko lub dojrzała gruszka, surowe lub duszone na parze, gryź powoli i świadomie

Południe:

- 1 szklanka Biotta Vita 7 (100 ml)
- Północnowłoska zupa jarzynowa (przepis jako PDF)

Popołudnie:

- 1 dojrzałe jabłko lub dojrzała gruszka, surowe lub duszone na parze, gryź powoli i świadomie

Wieczorem:

- Perski omelet (przepis jako PDF)

Drugi dzień odbudowy - pomaga powoli wrócić do codzienności.

Pij 2 litry organicznej herbaty ziołowej Biotta lub wody przez cały dzień.

Rano:

- Musli z owocami, płatkami owsianymi, jogurtem naturalnym i nasionami Inu

Południe:

- Indyjskie danie z curry (przepis jako PDF)

Wieczorem:

- Zapiekanka kukurydziana z pomidorowym fondue (przepis jako PDF)



W razie potrzeby możesz zjeść świeże owoce lub warzywa jako przekąskę lub zafundować sobie szklankę soku Biotta.

Jak postępować po kuracji:

Teraz jest idealny czas, aby pozbyć się złych nawyków żywieniowych i zacząć zdrowiej jeść.

- Jedz świadomie. Szczególnie ważne jest, by poświęcić wystarczająco dużo czasu na posiłki. W ten sposób każda przekąska staje się ucztą
- Dokładnie przeżuвай (każdy kęs do 35 razy), aby ułatwić pracę jelit.
- Naucz się zwracać uwagę na sygnały twojego ciała. Poczucie sytości jest wyczuwalne dopiero około 20 minut po jedzeniu.
- Jedz codziennie świeże owoce i warzywa.
- Pij 1-2 litry dziennie. Najlepiej jest pić niegazowaną wodę mineralną, niesłodzoną herbatę i organiczne soki owocowe lub warzywne.
- Zaplanuj regularne dni z sokami w życiu codziennym..

Chcesz przedłużyć tydzień Wellness Biotta? To nie problem!

Postępuj zgodnie z tym samym planem (dzień 1-5) i zakończ tydzień Wellness Biotta dwoma następującymi po sobie dniami odbudowy.

Uwaga: Jeśli chcesz przeprowadzić kurację Biotta Wellness dłużej niż dwa tygodnie, zalecamy **zrobienie tego pod nadzorem lekarza!**

Wskazówki:

Może się zdarzyć, że twoje ciało pod wpływem zmiany zareaguje zmęczeniem i wahaniami nastroju. Aby aktywnie wspierać Cię w tym trudnym czasie, Biotta ma dla Ciebie następujące wskazówki.

- Podaruj twojemu ciału wystarczająco dużo snu i idź spać trochę wcześniej niż zwykle. To doda Ci siły na następny dzień.
- Nie ma nic złego w spokojnym spacerze. Unikaj jednak większego wysiłku fizycznego.
- Od czasu do czasu podczas pracy wstawaj, rozciągaj się i wykonuj kilka ćwiczeń rozluźniających.
- Ciesz się na wolny czas po pracy i delektuj się leniuchowaniem w domu.
- Przeprowadź tydzień wellness razem z przyjaciółmi, znajomymi lub partnerem. Dobrze jest dzielić się doświadczeniami. W ten sposób szybko opanujesz niepożądane nastroje.



Tydzień Wellness Biotta - dla kogo się nadaje?

- Dla wszystkich dorosłych bez ograniczeń zdrowotnych lub wcześniejszych chorób.
- Diabetykom i osobom z innymi dolegliwościami zdrowotnymi zaleca się, aby tydzień Wellness przeprowadzać **wyłącznie pod nadzorem lekarza**. To samo dotyczy nastolatków.
- Tydzień Wellness Biotta **NIE** powinien być **przeprowadzany** podczas ciąży lub karmienia piersią.

Kąpiel zasadowa:

W zależności od osobistych preferencji możesz stosować VitaBase podczas tygodnia sokowego w następujący sposób:

Kąpiel zasadowa całego ciała (3-4 łyżki stołowe): Kapać się przez co najmniej 30 minut w temperaturze 36-38°C, co 10 minut dobrze pocierać skórę myjką.

Kąpiel zasadowa stóp (1 łyżka stołowa): Przynajmniej 30 minut

Opakowanie VitaBase wystarcza na trzy do czterech pełnych kąpeli lub kilka kąpeli stóp. Zaplanuj jedną lub więcej kąpeli jako element relaksacyjny podczas tygodnia sokowego. Na przykład możesz wziąć pełną kąpiel w 2. i 4. dniu lub każdego wieczoru kąpiel stóp.