



Moj Wellness teden

Priporočljiva uporaba

Pripravljalni dan - naj bo vaše telo pripravljeno na prihajajoči teden

Čez dan popijte 2 litra bio zeliščnega čaja Biotta ali vode.

Zjutraj (pred običajnim zajtrkom):

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml), pijte počasi in po požirkih
- 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z Biotta Bio zeliščnim čajem ali vodo

(Nasvet za zajtrk: npr. uravnotežen musli s sadjem, ovsenimi kosmiči, naravnim jogurtom in lanenimi semeni)

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml)
- pečeni njoki z rukolo (glejte recept v pdf.)

Zvečer:

- 1 kozarec Biotta Vital Digest 100 ml)
- 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z Biotta Bio zeliščnim čajem ali vodo
- Topla kvinojina solata (glejte recept v pdf.)

Dan 1 - prvi dan brez trdne hrane

Čez dan popijte 1 steklenico Biotta Moj sokovni dan #1 in 2 litra Biotta bio zeliščnega čaja ali vode.

Zjutraj:

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest(100 ml), pijte počasi in po požirkih
- Vzemite 2 čajne žličke organskega lanenega semena (pogoltnite cele) z biotta organskim zeliščnim čajem ali vodo

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)

Zvečer:

- 1 kozarec Biotta Vital Digest7 (100 ml)



- Vzemite 2 čajne žličke organskega lanenega semena (pogoltnite cele) z biotta organskim zeliščnim čajem ali vodo
- Pripravite si 200 ml paradižnika Biotta, hladnega ali toplega kot juho. Začinite s svežimi zelišči po želji (brez soli)

Dan 2 – prvi sokovni dan ste uspešno premagali!

Čez dan popijte 1 steklenico Moj sokovni dan #2 in 2 litra bio zeliščnega čaja Biotta..

Zjutraj:

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml), pijte počasi in po požirkih
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)

Zvečer:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite cele) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo
- Pripravite si 200 ml paradižnika Biotta, hladnega ali toplega kot juho. Začinite s svežimi zelišči po želji (brez soli)

Dan 3 – ste že na polovici

Čez dan popijte 1 steklenico Biotta Moj sokovni dan #1 in 2 litra Biotta bio zeliščnega čaja ali vode.

Zjutraj:

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml), pijte počasi in po požirkih
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)

Zvečer:

- 1 kozarec Biotta Vital Digest 7 (100 ml)
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite cele) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo



- Pripravite si 200 ml paradižnika Biotta, hladnega ali toplega kot juho. Začinite s svežimi zelišči po želji (brez soli)

Dan 4 – kaj vam prinaša 4. dan?

Čez dan popijte 1 steklenico Biotta Moj sokovni dan #2 in 2 litra organskega zeliščnega čaja Biotta.

Zjutraj:

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml), pijte počasi in po požirkih
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)

Zvečer:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite cele) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo
- Pripravite si 200 ml paradižnika Biotta, hladnega ali toplega kot juho. Začinite s svežimi zelišči po želji (brez soli)

Dan 5 – pred vami je zadnji sokovni dan

Čez dan popijte 1 steklenico Moj sokovni dan #1 in 2 litra Biotta bio zeliščnega čaja ali vode

Zjutraj:

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml), pijte počasi in po požirkih
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)

Zvečer:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite cele) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo
- Pripravite si 200 ml paradižnika Biotta, hladnega ali toplega kot juho. Začinite s svežimi zelišči po želji (brez soli)



1. Prehodni dan - dajte telesu in prebavnemu traktu čas za ponovno aktivacijo

Čez dan popijte 2 litra bio zeliščnega čaja Biotta ali vode.

Zjutraj:

- 1 kozarec mlačne vode
- 1 kozarec Biotta Vital Digest (100 ml), pijte počasi in po požirkih
- Vzemite 2 čajni žlički bio lanenega semena (pogoltnite celega) z biotta bio zeliščnim čajem ali vodo
- 2-3 rezini rženih krekerjev z nekaj zeliščne skute počasi in temeljito prežvečite

Pred opoldnevom:

- 1 zrelo jabolko ali hruško surovo ali na pari, žvečite počasi in temeljito

Opoldne:

- 1 kozarec Biotta Vita 7 (100 ml)
- Severno italijanska zelenjavna juha (recept v pdf.)

Popoldne:

- 1 zrelo jabolko ali hruško surovo ali na pari, žvečite počasi in temeljito

Zvečer:

- Perzijska omleta (recept v pdf.)

2. Prehodni dan - pomoč za povratek v vsakdan

Čez dan popoujte 2 litra bio zeliščnega čaja Biotta ali vode

Zjutraj:

- Uravnoteženi muesli s sadjem, ovsenimi kosmiči, naravnim jogurtom in lanenimi semeni

Opoldne:

- Indijski curry (recept v pdf.)

Zvečer:

- Koruzni gratin in paradižnikov fondue (recept v pdf.)

Po potrebi lahko med obroki zaužijete sveže sadje ali zelenjavo in si proviščite kozarec Biotta soka.



Kako nadaljevati:

Zdaj je idealen čas, da odložimo slabe prehranjevalne navade in se prehranjujemo bolj zdravo.

- Jejite zavestno. Še posebej pomembno je, da si vzamete dovolj časa za obroke. Tako vsak prigrizek postane pogostitev
- Po prehodnem dnevu jejite manjše, lahke obroke z malo mesa. Vaš prebavni trakt ga tokrat potrebuje!
- Naučite se biti pozorni na svoje telesne signale. Občutek sitosti postane opazen šele 20 minut po jedi.
- Vsak dan si privoščite sveže sadje in svežo zelenjavo.
- Zaužijte 1-2 litra tekočine na dan. V idealnem primeru bi morali piti mineralno vodo, nesladkan čaj in bio sadne ali zelenjavne sokove.

Bi radi podaljšali Wellness teden Biotta? Brez problema!

Sledite enakemu načrtu (dan 1-5) in zaključite Biotta Wellness Week z dvema zaporednima prehodnima dnevoma.

Pozor: Če se želite Wellness tedna Biotta držati dlje kot dva tedna, priporočamo, da to storite pod **zdravniškim nadzorom!**

Nasveti:

Lahko se zgodi, da vaše telo zaradi spremembe reagira z utrujenostjo in nihanjem razpoloženja. Za aktivno podporo v tem zahtevnem času ima Biotta naslednje nasvete za vas.

- Zagotovite telesu dovolj spanca in pojdite spat nekoliko prej kot običajno. To vam bo dalo moč za naslednji dan.
- Z lahkim sprehodom ni nič narobe. Vendar se izogibajte velikim fizičnim naporom.
- Občasno vstanite, se raztegnite in med delom naredite nekaj vaj.
- Veselite se konca dneva in uživajte, ko doma ne počnete ničesar.
- Lotite se Wellness tedna dobrega počutja skupaj s prijatelji / sodelavci / partnerjem. Dobro je deliti izkušnje. Tako boste hitreje obvladali neželena razpoloženja.



Biotta Wellness teden - za koga je primeren?

- Za vse odrasle osebe brez zdravstvenih omejitev ali predhodnih bolezni.
- Priporočamo, da diabetiki in ljudje z drugimi zdravstvenimi težavami Wellness teden izvajajo le pod **zdravniškim nadzorom**. Enako velja tudi za najstnike.
- Wellness teden Biotta se NE sme izvajati med nosečnostjo ali dojenjem.

Bazična kopel

Glede na vaše želje lahko med sokovnim tednom uvedete tudi VitaBase po naslednjih navodilih:

Bazična kopel (3-4 žlice): Kopajte se vsaj 30 minut v vodi s temperaturo 36-38 ° C in vsakih 10 minut kožo drgnite s kopalno rokavico.

Bazična kopel za stopal(1 žlica): Noge namakajte vsaj 30 minut.

Ena pločevinka VitalBase zadostuje za tri do štiri kopeli v kadi ali za več kopeli za stopala. V svoj sokovni teden vključite eno ali več kopeli kot element sprostitve. Lahko si na primer privoščite kopel 2. in 4. dan ali kopel za stopala vsak večer.