

## La mia Settimana Wellness

### Modo d'uso

---

#### **Giorno 0 - Prepara al meglio mente e corpo alla Settimana Wellness**

*Bere 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua, distribuiti nel corso della giornata.*

*Mattina (a digiuno, prima della colazione):*

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta

*(Suggerimenti per la colazione: muesli con frutta, avena, yogurt naturale e semi di lino)*

*Pranzo:*

- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml)
- Gnocchi di patate con rucola (cfr. file PDF Ricette)

*Cena:*

- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml)
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- Insalata tiepida di quinoa (cfr. file PDF Ricette)

#### **Giorno 1 – Il primo giorno senza cibo solido**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Succo del Giorno #1 e 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

*Mattina:*

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta

*Pranzo:*

- 1 bicchiere di Vita 7 Biotta (100 ml)

*Cena:*

- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml)
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- 200 ml di Pomodoro Biotta, freddo o caldo sotto forma di zuppa. Insaporire a piacere con erbe aromatiche fresche (non aggiungere sale!)

**Giorno 2 – Hai superato il primo giorno con successo!**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Succo del Giorno #2 e 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

*Mattina:*

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta

*Pranzo:*

- 1 bicchiere di Vita 7 Biotta (100 ml)

*Cena:*

- 1 bicchiere Vita 7 Biotta (100 ml)
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- 200 ml di Pomodoro Biotta, freddo o caldo sotto forma di zuppa. Insaporire a piacere con erbe aromatiche fresche (non aggiungere sale!)

*Oggi è un giorno adatto per un bagno o un pediluvio basico, perfetto per dare all'organismo una dose extra di riposo e di relax.*

**Giorno 3 – Sei esattamente a metà strada!**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Succo del Giorno #1 e 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

*Mattina:*

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta

*Pranzo:*

- 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml)

*Cena:*

- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml)
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- 200 ml di Pomodoro Biotta, freddo o caldo sotto forma di zuppa. Insaporire a piacere con erbe aromatiche fresche (non aggiungere sale!)

**Giorno 4 – Che cosa ha in serbo per te questa giornata?**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Succo del Giorno #2 e 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

*Mattina:*

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta

*Pranzo:*

- 1 bicchiere di Vita 7 Biotta (100 ml)

*Cena:*

- 1 bicchiere di Vita 7 Biotta (100 ml)
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- 200 ml di Pomodoro Biotta, freddo o caldo sotto forma di zuppa. Insaporire a piacere con erbe aromatiche fresche (non aggiungere sale!)

*Oggi è di nuovo un giorno adatto per un bagno o un pediluvio basico, perfetto per dare all'organismo una dose extra di riposo e di relax.*

**Giorno 5 – L'ultimo giorno**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Succo del Giorno #1 e 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

*Mattina:*

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta

*Pranzo:*

- 1 bicchiere di Vita 7 Biotta (100 ml)

*Cena:*

- 1 bicchiere di Vita 7 Biotta (100 ml)
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- 200 ml di Pomodoro Biotta, freddo o caldo sotto forma di zuppa. Insaporire a piacere con erbe aromatiche fresche (non aggiungere sale!)

**Giorno di riadattamento 1 – Consenti al tuo corpo e al tuo tratto digestivo di ritornare attivi**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

**Mattina:**

- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 bicchiere di Vital Digest Biotta (100 ml) da bere lentamente e a piccoli sorsi
- 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da assumere interi) con dell'acqua o con la Tisana Biologica Biotta
- 2-3 fette di pane di segale con del formaggio spalmabile, masticando lentamente

**Spuntino mattutino:**

- 1 mela matura o una pera, masticando lentamente

**Pranzo:**

- 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml)
- Zuppa di verdure (cfr. file PDF Ricette)

**Spuntino pomeridiano:**

- 1 mela matura o una pera, masticando lentamente

**Cena:**

- Omelette persiana (cfr. file PDF Ricette)

**Giorno di riadattamento 2 – Consenti al tuo corpo di tornare lentamente alla vita di tutti i giorni**

*Bere, distribuiti nel corso della giornata, 2 L di Tisana Biologica Biotta o di acqua.*

**Mattina:**

- Muesli con frutta, fiocchi d'avena, yogurt naturale e semi di lino

**Pranzo:**

- Stufato di curry indiano (cfr. file PDF Ricette)

**Cena:**

- Gratin di mais dolce con fonduta di pomodoro (cfr. file PDF Ricette)

*Se necessario, mangiare frutta o verdura fresca come spuntino o un bicchiere di succo Biotta.*

## Suggerimenti per i giorni successivi alla Settimana Wellness

---

Grazie alla Settimana Wellness Biotta hai l'opportunità di conoscere a fondo la tua mente e il tuo corpo. Cogli l'occasione per cambiare la tua vita in meglio, abbandonando cattive abitudini alimentari e adottando uno stile di vita sano e bilanciato.

- Mangia consapevolmente, gustando ogni boccone, e prendendoti il tempo necessario per masticare lentamente.
- Dopo il giorno di riadattamento, consuma pasti poco abbondanti e leggeri, senza esagerare con la carne. Il tratto gastro-intestinale ha bisogno di qualche giorno per ritornare alla sua normale attività.
- Presta attenzione ai segnali del tuo corpo. Non dimenticare, per esempio, che il senso di sazietà si percepisce circa 20 minuti dopo un pasto.
- Consuma quotidianamente frutta e verdura fresche.
- Bevi quotidianamente 1-2 litri. Privilegia acqua naturale, tisane senza zucchero, nonché succhi di frutta e/o verdura biologici.

Vuoi prolungare la Settimana Wellness Biotta ancora per qualche giorno? Attieniti semplicemente allo stesso piano (dal 1° al 5° giorno) e concludi la Settimana Wellness Biotta con i due giorni di riadattamento.

**Attenzione:** nel caso volessi prolungare la Settimana Wellness Biotta per un periodo di oltre due settimane, si consiglia di consultare il medico.

## Suggerimenti per portare a termine con successo la Settimana Wellness

---

Potrebbe capitare che durante la Settimana Wellness il tuo corpo reagisca con stanchezza e sbalzi d'umore. Per supportarti attivamente in questo momento difficile, Biotta ha stilato una piccola lista di suggerimenti.

- Concedi al tuo corpo ore di sonno sufficienti, magari coricandoti un po' prima del solito. Questo accorgimento ti darà la forza necessaria per affrontare le sfide quotidiane.
- Una passeggiata è sempre un vero toccasana. Tuttavia durante la Settimana Wellness si consiglia di non compiere particolari sforzi fisici.
- Mentre lavori, di tanto in tanto, alzati e fai alcuni esercizi di allungamento e di rilassamento.
- Trascorri la serata senza pensieri, concedendoti una dose extra di riposo e relax.
- Proponi la Settimana Wellness al/alla partner, agli amici o ai colleghi. Questo ti aiuterà a non perdere la motivazione e a condividere eventuali difficoltà.

## La Settimana Wellness di Biotta - Per chi è pensata?

---

- Per tutti i soggetti adulti sani.
- Per soggetti con diabete, con problemi di salute e per gli adolescenti, si consiglia di seguire la Settimana Wellness esclusivamente sotto supervisione medica.
- In caso di gravidanza o allattamento **non** seguire la Settimana Wellness.

## Bagno e pediluvio basici

---

Durante la Settimana Wellness si consiglia - a seconda delle preferenze personali - bagni o pediluvi basici con i sali VitaBase di Biotta.

- Bagno completo (3-4 cucchiaini): immergersi in acqua calda (36-38 °C) per almeno 30 minuti, strofinando la pelle del corpo con un panno ogni 10 minuti.
- Pediluvio alcalino (1 cucchiaino): lasciare i piedi in acqua calda per almeno 30 minuti.

La confezione di sali VitaBase è sufficiente per tre o quattro bagni completi o per diversi pediluvi. Pianifica uno o più trattamenti durante la Settimana Wellness (per esempio alla fine del secondo e/o del quarto giorno) per donare al tuo corpo una dose extra di relax e riposo.