

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, zobnim 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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-lanениh 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, zobnim 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.