



Săptămâna Wellness Biotta



Contine
3 sticle Wellness Drink
2 sticle Vita 7
2 sticle Cocktail de legume
2 sticle Suc de roşii
2 sticle Digest
Ceai ecologic
Seminte de in



Săptămâna wellness Biotta

Felicitări! V-ați decis să faceți ceva pentru sănătatea dumneavoastră și să începeți o săptămână de revitalizare.

Săptămâna Wellness Biotta, dezvoltată de departamentul de cercetare Biotta, asociază atât sănătatea cât și frumusețea într-un pachet: vă detoxificați și tonificați organismul, punându-vă totodată în valoare silueta.

Săptămâna Wellness Biotta nu este o dietă cu zero calorii: prețioasele sucuri de legume și fructe biologice alimentează corpul dumneavoastră cu vitaminele și mineralele necesare și astfel veți rămâne performant pe toată durata săptămânii.

Această broșură vă ajută cu sfaturi și sugestii de-a lungul întregii săptămâni. Cutia Wellness Biotta conține câte 2 sticle de Biotta Vita7, Digest Biotta, Suc de tomate Biotta, Cocktail de legume Biotta, 3 sticle de Wellness Drink Biotta, 100 de grame de sămânță de in bio și 75g ceai special din plante bio.

Este indicată Săptămâna Wellness Biotta oricărei persoane?

Săptămâna Wellness Biotta este recomandată în general tuturor adulților sănătoși. Experiența demonstrează că este mai ușor să urmați acest program într-un grup de persoane motivate decât singur (dinamică de grup).

Dacă suferiți de diabet, tensiune, tulburări cardiace sau vasculare sau alte tulburări de sănătate vă sfătuim să nu urmați programul Săptămâna Wellness Biotta decât sub îndrumare medicală. Același lucru se recomandă și persoanelor tinere. Nu recomandăm Săptămâna Wellness Biotta în timpul gravidității sau alăptării.



Ce este important pentru a reuși?

Esențial este să vă simțiți bine:

-pentru ca săptămâna wellness să fie un succes este important să respectați strict programul recomandat. Ziua de pregătire și ziua de refacere fiecare în parte.

-în timpul săptămânii wellness organismul are nevoie de mult somn și exerciții cotidiene lejere în aer liber.

-beți sucurile încet, cu înghițituri mici și nu prea reci. Puteți adăuga apă.

-luați sămânța de in cu apă sau ceai fără să o mestecați.

-beți zilnic nu mai puțin de 2 litri de ceai sau de apă minerală plată sau puțin gazeificată.

-renunțați de preferință la cafea, ceai negru și alcool (atenție numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).

-dacă sunteți fumător, reduceți consumul de tutun sau de preferat folosiți cura pentru a vă lăsa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

Sfaturi sănătoase după cură

Vă simțiți atât de bine, astfel încât după o săptămână de Wellness Biotta doriți să prelungiți cura cu încă 5 zile? Fantastic. Urmați simplu același program de la 1-5 zile și nu uitați ziua de refacere.

În timpul săptămânii ați avut prilejul să vă cunoașteți corpul. Momentul este deci ideal pentru a renunța la obiceiurile alimentare proaste și de a trăi sănătos.

-Aparatul digestiv are nevoie de puțin timp pentru a se întoarce la activitatea sa normală.

După ziua de refacere, începeți cu mese mai lejere și sărace în carne.

-Luați-va timp pentru a savura alimentele. Este important să consacrați suficient timp meselor.

-Respectați semnele corpului dumneavoastră. Senzația de sațietate nu se manifestă decât după 20 minute de la masă.

-Mâncați permanent fructe proaspete și legume. Reduceți consumul de sare, zahăr și grasimi.



Intercalați o zi de wellness în programul obișnuit

Programați o zi de wellness pe săptămână. Nu numai că vă veți simți mai bine și mai sănătos dar veți evita și efectul yo-yo din dietele obișnuite.

În timpul zilelor wellness nu beți decât suc de fructe și legume Biotta și minim 2 litri de apă sau de infuzie fără zahăr.

Notați zilele wellness în agenda dumneavoastră, periodic. Veți evita astfel tentația de a deschide frigiderul.

Alegeți sucurile de fructe și legume Biotta după preferință. Varietatea sortimentelor Biotta acoperă toate gusturile. Sucurile de legume sunt recomandate pentru detoxifiere oferind un aport echilibrat de potasiu și sodiu.


La nevoie ziua de pregătire poate fi o zi de wellness. O masă lejeră seara sau o supă va pregăti organismul dumneavoastră pentru cură

Nu uitați să consumați lichide. Mai ales în zilele însoțite este indispensabil să consumați suficiente lichide. Dacă digestia dumneavoastră funcționează normal un pahar de Digest la micul dejun este suficient. Dacă nu beți în seara precedentă încă un pahar de Digest.

Lichidele sunt vitale! Continuați să beți pe zi 2 l de ceai sau apă minerală plată (chiar 3 dacă exersați), în plus sucuri de legume sau fructe bio.

Optați pentru o alimentație echilibrată și diversificată. Mesele pe bază de ingrediente proaspete sunt mai sănătoase decât cele semipreparate.

Programul Săptămânii Wellness Biotta

Perioada	Ziua de pregătire	Prima Zi	A doua zi	A treia zi	A patra zi	A cincea zi	Ziua de refacere
Pe parcursul zilei	Pregătiți-vă să savurați zilele care vin: nu veți regreta hotărârea luată. În ziua de pregătire vă puneți organismul în rezonanță cu SWB. Respectați planul: prima dumneavoastră zi de sucuri va fi foarte agreabilă. Beți 2 litri de ceai biologic sau apă, repartizați pe toată ziua.	Să începem! Veți avea prilejul de a vă cunoaște organismul și de a acumula experiențe utile în timpul SWB. Pe parcursul zilei beți o sticlă de Wellness Drink și 2 litri de ceai din plante ecologice sau apă, în plus următorul meniu.	Astăzi, la fel, totul va fi bine. Pe parcursul zilei beți o sticlă de Cocktail de legume și 2 litri de ceai din plante ecologice sau apă, în plus următorul meniu.	Jumatatea perioadei. Pe parcursul zilei beți o sticlă de Wellness Drink și 2 litri de ceai din plante ecologice sau apă, în plus următorul meniu.	Vă simțiți din ce în ce mai bine. Pe parcursul zilei beți o sticlă de Cocktail de legume și 2 litri de ceai din plante ecologice sau apă, în plus următorul meniu.	Ultima zi din SWB – păcat nu-i așa?. Pe parcursul zilei beți o sticlă de Wellness Drink și 2 litri de ceai din plante ecologice sau apă, în plus următorul meniu.	Ziua de refacere este foarte importantă. Savurați-vă masa, veți descoperi cu plăcere gusturile noi și intense ale meselor. Respectați meniul. Stomacul și intestinele dumneavoastră au nevoie de un pic de timp pentru a se reîntoarce la activitatea lor normală. Beți 2 litri de ceai sau apă.
Dimineața	Beți mai întâi un pahar de apă caldută. La dejun, înainte de a mânca normal 1 pahar de Digest(1dl) baut cu înghițituri mici și 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)	beți mai întâi un pahar cu apă caldută. 1 pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)	beți mai întâi un pahar cu apă caldută. 1 pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)	beți mai întâi un pahar cu apă caldută. 1 pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)	beți mai întâi un pahar cu apă caldută. 1 pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)	beți mai întâi un pahar cu apă caldută. 1 pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)	beți mai întâi un pahar cu apă caldută. 1 pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi) 2 -3 pișcoturi cu un pic de unt sau miere. Mâncați lent și cu înghițituri mici. Un măr sau o pară moale mâncate lent și cu înghițituri mici.
Prânz	Un pahar de Digest(1dl) Masă normală de preferință fără carne	1 pahar de Vita7 (1dl)	1 pahar de Vita7 (1dl)	1 pahar de Vita7 (1dl)	1 pahar de Vita7 (1dl)	1 pahar de Vita7 (1dl)	1 pahar de Vita7 (1dl) O cana de pastă de legume cu un ou. Un măr sau o pară moale mâncate lent și cu înghițituri mici.
Seara	1 pahar de Digest(1dl) 2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi) 2 cartofi fierți 2 morcovi fierți	1pahar de Digest (1dl) 2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi) 2dl de suc de Tomate rece sau cald sub formă de supe aromatizate eventual cu zarzavat proaspat (fără sare)	1pahar de Vita7 (1dl) 2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi) 2dl de suc de Tomate rece sau cald sub formă de supe aromatizate eventual cu zarzavat proaspat (fără sare)	1pahar de Vita7 (1dl) 2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi) 2dl de suc de Tomate rece sau cald sub formă de supe aromatizate eventual cu zarzavat proaspat (fără sare)	1pahar de Vita7 (1dl) 2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi) 2dl de suc de Tomate rece sau cald sub formă de supe aromatizate eventual cu zarzavat proaspat (fără sare)	1pahar de Vita7 (1dl) 2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi) 2dl de suc de Tomate rece sau cald sub formă de supe aromatizate eventual cu zarzavat proaspat (fără sare)	2 cartofi moi. Un pic slaba 2 morcovi fierți.
	Succes mâine!	Super! Ați trecut de ziua întâi! N-a fost chiar așa greu, nu?	A doua zi a trecut! Totul e sub control?	Sfârșitul primei jumătăți. Totul este bine nu-i așa?	Fantastic! Mai aveți puțin!	Ați reușit! Pregătiți-vă pentru ziua de refacere. Dacă vă simțiți bine și doriți să continuați încă câteva zile începeți cu prima zi (fără zi de pregătire)	Perfect, ati reușit! Puteti fi mândri de dumneavoastră! Dacă ati prelungit cura pentru mai mult de 5 zile atunci este important sa tineti 2 zile consecutive «Ziua de refacere»

Reacții posibile ale corpului

Somnolență

Resimțiți o oboseală mai accentuată decât înainte?

-Acordați mai mult timp somnului și culcați-vă mai devreme. În acest fel vă veți recăpăta forța pentru a doua zi.

-Nu renunțați la activități sportive lejere, o plimbare de exemplu. Evitați în acest timp eforturile psihice mari.

-La birou faceți gimnastică și exerciții fizice ușoare.

Stare psihică instabilă

În timpul Săptămânii Wellness Biotta este posibil să vă simțiți mai sensibil, mai instabil.

Câteva sugestii pentru a vă recăpăta echilibrul:

-Dupa muncă, când ajungeți acasă, încercați să vă relaxați: o emisiune la televizor, o carte bună sau ascultați muzica preferată.

-Încercați ceva nou! O plimbare dis de dimineață pentru a explora un loc plăcut în apropierea locuinței dumneavoastră.

-Faceți ceva special!

Dureri de cap

Dezintoxicarea și renunțarea la cafea sau țigări poate duce la începutul săptămânii Biotta la dureri de cap (amețeli) și dureri articulare.

-Masați încet, circular tâmplele. În acest fel puteți îndepărta durerile de cap.

-Faceți-vă un masaj relaxant mâinilor și picioarelor.

Foarte important este ca organismul să primească lichide. Cel puțin 2 litri de apă sau ceai Biotta pe zi pentru a vă menține în formă.

Important: un somn lung este întotdeauna bine venit.

Igiena bucală

Săptămâna Wellness Biotta poate schimba respirația. Câteva sfaturi pentru a vă menține o respirație curată.

Curațați dinții mai bine și mai des decât de obicei.

Periajul bucal ajută igiena bucală. Dacă pe limba se adună un strat de impurități sau dacă suferiți de afte sau inflamații faceți gargară cu ceai de salvie rece.

Mestecați gumă fără zahăr.

Perseverați

Unele zile le veți resimți ca pe o briza ușoară, iar altele vor fi apăsătoare. Așa se întâmplă întotdeauna în orice dietă pentru purificare. Cel mai important lucru este să nu renunțați!

Vă va fi mai ușor să treceți peste cura de purificare dacă o faceți împreună cu partenerul/partenera. În acest fel nici unul din voi nu va planifica o cină cu prietenii. La fel de motivant ar fi cu un prieten/prietenă, în acest fel ați putea să vă sprijiniți reciproc și să împărtășiți din experiențe și sentimente.

Tratați-vă ca pe o/un regină/rege. Vă va fi mai ușor. Un ulei de baie aromat, urmat de o cremă intens hidratantă vă va oferi o piele catifelată și netedă. Și mereu să vă gândiți la cât de mândri o să fiți în cea de a șaptea zi.

Vă simțiți prea slăbit/slăbită sau aveți amețeli? Încercați o linguriță de miere sau o tabletă de glucoză.

Care e timpul cel mai potrivit pentru o Săptămână Wellness Biotta?

În principiu Săptămâna Wellness Biotta poate să fie efectuată oricând. Multe persoane profită de venirea primăverii pentru o detoxifiere a organismului și pentru a se pune în formă în vederea sezonului balnear. Alții profită de toamnă pentru a-și pregăti organismul pentru sezonul rece.

Un sfat:

- planificați-vă din timp Săptămâna Wellness Biotta pentru a o putea realiza eficient. Amănați-vă invitațiile la picnic sau restaurant pentru o altă dată.

Supravegheați-vă digestia

O detoxifiere optimă presupune o evacuare completă a conținutului intestinelor la începutul săptămânii de wellness și o evacuare constantă pe parcursul întregii săptămâni.

Vegheați la evacuarea totală a conținutului intestinelor în prima dimineață. Normal produsele conținute în acest pachet sunt suficiente pentru acest lucru.

În cazul în care intestinele dumneavoastră sunt leneșe, dispuneți de următoarele posibilități:

- Beți un pahar de Suc de Varză Biotta înainte de fiecare masă din ziua pregătitoare.

Dacă este cazul repetați operațiunea și în timpul curei.

- Puteți în egală măsură să beți o lingură rasă de sare Glauber diluată într-un pahar de apă caldă la micul dejun din prima zi. Apoi beți o jumătate de litru de apă sau ceai fără zahăr în jumătatea de oră care urmează. Repetați operațiunea în a doua și a patra zi dacă este necesar.

- De asemenea, o clismă în dimineața primei zile, și dacă este necesar în a doua și a patra zi, poate să reprezinte o soluție adecvată.

Corpul dumneavoastră are nevoie de căldură

În timpul Săptămânii Wellness organismul reacționează sensibil la frig. Iată câteva recomandări „călduroase”:

- Purtați o jachetă călduroasă sau un pulover moale la serviciu pentru a vă încălzi.

- Creați o oază Wellness la domiciliu: o baie caldă cu un ulei parfumat de baie, câteva lumânări pentru o atmosferă plăcută, un halat moale care vă așteaptă călduț pe calorifer.

- Așezați-vă comod pe canapea, acoperiți-vă cu plapuma preferată și ascultați muzică, citiți un ziar sau uitați-vă la o emisiune interesantă. Faceți și un ceai fierbinte, iar senzația de rece a dispărut.

- Mergeți la o baie termală sau saună. Acolo vă veți încălzi foarte bine și vă veți putea destinde optimal.

