

**Biotta Wellness – týden.** Zdraví a krása v jednom balení: s Biotta Wellness – týdnem pročistíte svoje tělo, uvedete ho do chodu a dodáte mu pěkný vzhled. Oproti přísným půstům není Biotta Wellness – týden dietou s nulovým příjmem. Vaše tělo je zaopatřeno ovocnými a zeleninovými šťávami bohatými na důležité vitamíny a minerální látky, takže nevzniká nepříjemný pocit hladu. Během celého Biotta Wellness – týdne tímto schopni plného výkonu, zatímco Vaše tělo se může regenerovat.

**Jaké období je zvláště vhodné pro Biotta Wellness – týden?** V podstatě je možné začít s Biotta Wellness – týdnem kdykoli. Důležité je, že se na to včas připravíte a v předpokládaném termínu nebudete pořádat a ani se nezúčastníte pozvání na jídlo. Mnoho lidí volí podzim pro půst pomocí šťáv, aby bylo tělo ideálně připraveno na zimu. A na jaře vzniká často potřeba pročistit tělo a dostat se opět do pohody před „plavkovou“ sezónou.

**Pro koho je vhodný Biotta Wellness – týden?** Biotta Wellness – týden doporučujeme všem zdravým dospělým osobám. Pokud máte problémy se srdcem a krevním oběhem nebo jiné zdravotní problémy, měli byste uskutečnit Biotta Wellness – týden pouze pod lékařským dohledem. To samé platí rovněž pro diabetiky a mládež. Nedoporučujeme provádět Biotta Wellness – týden během těhotenství a kojení.

**Všeobecné rady pro Biotta Wellness – týden.** Dopřejte Vašemu tělu během Biotta Wellness – týdne denně pohyb, hodně čerstvého vzduchu a vydatný spánek. Během tohoto týdne byste se měli zříci konzumace alkoholu. Kuřáci by měli omezit kouření nebo využít Biotta Wellness – týden jako příležitost pro vědomé a systematické odvykání kouření. Stejně tak se dle možnosti doporučuje omezit pití kávy a černého čaje. Ale důležitější než odříkání je, že se dobře cítíte.

**Na co byste si měli dávat pozor během Biotta Wellness – týdne.** Pro optimální pročišťování je důležité dobré trávení. Zpravidla postačuje kombinovaný účinek šťávy Biotta Digest (pro lepší trávení), bio-bylinného čaje a bio-lněných semínek. Kdo všeobecně trpí zpomalenou peristaltikou střev, může pít v přípravném dnu vždy 5 minut před jídlem sklenku Biotta bio-šťávy z kyselého zelí a v případě potřeby to opakovat v poledne a na večer prvního dne půstu. Další možností aktivace střev je vypít sklenku vlažné vody s rozpuštěnou čajovou lžičkou Glauberovy soli. Následně je

nutné vypít v průběhu cca. 30 minut asi 0,5 litru vody nebo čaje. Dle potřeby byste toto měli opakovat 2. a 5. den. Rovněž je důležité věnovat zvýšenou pozornost ústní hygieně. K tomu patří časté a jemné čištění zubů a při potaženém jazyku, aftech nebo zánětech i kloktání heřmánkovým nebo šalvějovým čajem.

**Jak může reagovat Vaše tělo během Biotta Wellness – týdne?** Během Biotta Wellness – týdne reaguje Vaše tělo citlivěji na chlad. Doporučuje se nosit teplejší oblečení než obvykle. Především na začátku může dojít k bolestem hlavy a končetin z důvodu změn, zřikání se kávy, černého čaje nebo nikotinu a pročišťování se. Tyto neškodné vedlejší účinky se vyskytují jen přechodně a normalizují se po 2 až 3 dnech. Důležité je, že denně přijmete nejméně 2 litry tekutin a dbáte na dobré zažívání.

**Důležitá upozornění pro úspěšný Biotta Wellness – týden.** Držte se tohoto návodu a postupujte podle týdenního plánu. K tomu patří také důležitý den přípravný den a den regenerační. Pijte denně vedle uvedených ovocných a zeleninových šťáv nejméně 2 litry tekutin, hlavně bio-bylinný čaj, vodu nebo nesyčené minerální vody. Šťávy Biotta pijte pomalu, po doušcích a nepřiliš studené; podle libosti můžete šťávy ředit vodou. Bio-bylinný čaj byste měli pít bez cukru. Bio-lněná semínka berte s vodou nebo čajem a nekousejte. Biotta Wellness – týden trvá 7 dní včetně dnů na přípravu a regeneraci. Bez potíží můžete při dobrém pocitu prodloužit Biotta Wellness – týden o 1 až 5 dní. Jednoduše se držte ještě jednou stejného plánu menu.

**Několik rad pro období po Biotta Wellness – týdnu.** Po regeneračním dnu jezte malá, lehká jídla s malým množstvím masa a vezměte v potaz, že i Váš žaludek a střeva potřebují nějaký čas, aby se staly zase zcela aktivními. Během Biotta Wellness – týdne se naučíte znát lépe svoje tělo. Využijte proto příležitost ke změně chybných stravovacích návyků. Proto:

- vezměte si čas na jídlo a vychutnejte si ho
- dbejte na signály Vašeho těla (např. pocit sytosti)
- omezte spotřebu soli, cukru a tuků - jezte raději ovoce a zeleninu.
- pijte denně asi 2 litry tekutin (čaj, voda, ovocné nebo zeleninové šťávy)
- stravujte se pestře.

Pro trvalé účinky Biotta Wellness – týdne se doporučuje zařadit týdně jeden postní den se šťávami, během kterého se pijí jen Biotta zeleninové nebo ovocné šťávy a asi dva litry čaje nebo vody.