

Váš průvodce k Biotta Wellness – týdnu



Dovozce do České republiky:
PRO-X s.r.o., Malostranská 7, 326 00 Plzeň
Tel.: 377 456 665 Fax: 377 456 606
info@biotta.cz www.biotta.cz

Cenné tipy a podněty

Obsah

Biotta Wellness – týden.	3
Je Biotta Wellness – týden vhodný pro každou ženu / každého muže?	3
Jaká doba je nejvhodnější pro Biotta Wellness – týden?	4
Co je důležité pro úspěch?	4
Dávejte pozor na Vaše zažívání.	5
Vaše tělo potřebuje teplo.	5
Můj osobní Biotta Wellness – týden.	6
Jak může reagovat Vaše tělo.	8
Ospalost.	8
Změny nálad.	8
Bolesti hlavy a končetin.	8
Ústní hygiena.	9
Vydržte!	9
Zdraví prospěšné tipy na potom.	10
Občas zdravý Wellness – den.	11



Občas zdravý Wellness – den.

Naplánujte si týdně nebo jednou za 14 dní jeden Wellness – den. Budete se určitě cítit živěji a především zdravěji! Budete tím tak lépe vzdorovat známému JO-JO efektu. Tento den pijte pouze ovocné a zeleninové šťávy a samozřejmě dodatečně minimálně 2 litry neslazeného nebo jen málo sladkého čaje nebo nesycené minerální vody.

- Zapište si do Vašeho rozvrhu svůj Wellness - den v pravidelných intervalech. Tak se nezavážete k žádnému obědu nebo večeři. Rovněž Vaše chladnička nebude tyto dny plná laskomin.
- Možná ráno vstanete a spontánně se rozhodnete pro jeden Wellness – den, protože máte právě tento pocit. To je samozřejmě ideální případ!
- Jaké Biotta ovocné a zeleninové šťávy budete pít, je na Vašem rozhodnutí. Zvolte si podle Vaší chuti z bohaté nabídky sortimentu Biotta. Bio-zeleninové šťávy mají tu výhodu, že disponují vyváženým poměrem draslíku a sodíku, a proto se lépe hodí pro odbourávání nečistot z těla.
- K uskutečnění jednoho Wellness – dne nepotřebujete žádný přípravný den. Avšak přesto se Vy i Vaše tělo můžete lépe připravit na Wellness – den tím, když sníte předcházející večer pouze lehké jídlo nebo jen polévku.
- Dbejte na pitný režim! Také během jednoho Wellness – dne je navýsost důležité, abyste vypili nejméně 2 litry tekutin.
- Pokud Vaše zažívání funguje normálně, postačí sklenka Biotta Digest (bio-šťáva pro lepší trávení) na lačný žaludek po ránu Wellness – dne. Jinak byste měli vypít sklenku Biotta Digest již předcházející večer.



Zdraví prospěšné tipy na potom.

Možná se budete po regeneračním dnu cítit tak dobře, že budete chtít prodloužit Biotta Wellness – týden hned o několik dní? Klobouk dolů! Pokračujte jednoduše podle stejného plánu (1. až 5. den) a uzavřete Biotta Wellness – týden opět regeneračním dnem.

Během Vašeho Biotta Wellness – týdne se učíte lépe poznávat svoje tělo. Nyní je ten nejlepší okamžik zbavit se špatných stravovacích návyků a o něco zdravěji se stravovat.

- ❑ Jezte vědomě. Obzvláště důležité je, abyste měli na jídlo dostatečné množství času! Vychutnávejte jídlo.
- ❑ Po regeneračním dnu jezte malá, lehká jídla s malým množstvím masa. Váš žaludek a střeva potřebují nějaký čas, aby se staly zase zcela aktivními.
- ❑ Naučte se reagovat na signály Vašeho těla. Pocit sytosti se dostavuje asi až 20 minut po jídle.
- ❑ Jezte denně čerstvé ovoce a zeleninu. Oproti tomu snižte příjem soli, cukru a tuků.
- ❑ Základem je však pitný režim. Vaše tělo potřebuje denně asi 2 litry tekutin. Pokud sportujete, stoupá potřeba na 3 litry. V ideálním případě pijte hodně čaje, nesycené minerální vody a k tomu ovocné nebo zeleninové šťávy z organické pěstby biologického zemědělství.
- ❑ Stravujte se pestře a vyváženě. Jídla z čerstvých surovin chutnají lépe a jsou zdravější než hotová jídla.



Biotta Wellness – týden

Srdečně Vám gratulujeme! Rozhodli jste se udělat něco pro Vaše zdraví a uskutečnit Biotta Wellness – týden. Výzkum firmy Biotta vyvinul Biotta Wellness týden, ve kterém se spojuje zdraví s krásou v jednom balení. Své tělo zbavujete nežádoucích látek, dostanete ho do pohybu a dodáte mu tak pěkný vzhled. Oproti přísným půstům není Biotta Wellness – týden dietou s nulovým příjmem. Díky vysoce kvalitním ovocným a zeleninovým šťávám z biologické pěstby je Vaše tělo zásobeno důležitými vitamíny a minerálními látkami, takže zůstáváte během celého Biotta Wellness – týdne schopni plného výkonu.

Tento brožovaný průvodce Vám je po celý týden k dispozici mnoha užitečnými tipy a podněty.

Biotta Wellness – týden obsahuje:

2 láhve Biotta Vita 7 500 ml

2 láhve Biotta bio-šťáva pro lepší trávení (Digest) 500 ml

2 láhve Biotta Red Juice bio-šťáva z rajčat a červené řepy 500 ml

2 láhve Biotta bio-zeleninový koktejl 500 ml

3 láhve Biotta Wellness bio-nápoj 500 ml

100 g bio-lněná semínka

75 g bio-bylinný čaj

Je Biotta Wellness – týden vhodný pro každou ženu / každého muže?

Biotta Wellness – týden doporučujeme všem zdravým dospělým osobám. Podle zkušeností je lepší průběh Biotta Wellness – týdne ve skupině stejně orientovaných jedinců (skupinová dynamika). Pokud jste ale diabetik, máte nízký krevní tlak či jiné problémy se srdcem a krevním oběhem nebo jiné zdravotní problémy, doporučujeme Vám uskutečnit Biotta Wellness – týden pouze pod lékařským dohledem. To samé platí rovněž pro mládež. Nedoporučujeme provádět Biotta Wellness – týden během těhotenství a kojení.

Jaká doba je nejvhodnější pro Biotta Wellness – týden?

V podstatě je možné začít s Biotta Wellness – týdnem kdykoli. Mnoho lidí volí jaro, neboť na jaře vzniká často potřeba pročistit tělo a dostat se opět do pohody před „plavkovou“ sezónou. Ale také na podzim je vhodná, pokud chcete tělo ideálně připravit na chladné zimní měsíce.

Dobrá rada:

Plánujte svůj Biotta Wellness – týden s dostatečným časovým předstihem, abyste se mohli na vše optimálně připravit.

V předpokládaném termínu nepořádejte a ani se nezúčastňujte pozvání na jídlo a přesuňte je na pozdější termíny.

Co je důležité pro úspěch?

Nejdůležitější je, abyste se dobře cítili!

- ❑ Aby byl Váš Biotta Wellness – týden úspěšný, postupujte přesně podle týdenního plánu. K tomu patří také přípravný a regenerační den.
- ❑ Vaše tělo potřebuje během těchto dnů hodně spánku a denně lehký pohyb na čerstvém vzduchu.
- ❑ Šťávy Biotta byste měli pít pomalu, po doušcích a nepříliš studené. Podle libosti můžete šťávy také ředit vodou.
- ❑ Lněná semínka konzumujte nerozkousaná s troškou vody nebo čaje.
- ❑ Dodatečně pijte denně minimálně 2 litry vody, nejlépe bylinné čaje a nesyčené minerální vody.
- ❑ Měli byste se zříci pití kávy, černého čaje a alkoholu. (Pozor: V mnoha ovocných čajích je obsažen i černý čaj.)
- ❑ Kuřáci by měli omezit kouření. Ještě lépe: využít Biotta Wellness – týden jako příležitost pro vědomé odvykání kouření. To by byl ještě další úspěch!



Ústní hygiena.

Během Biotta Wellness – týdne může dojít ke zvýšenému zápachu z úst. Také zde dáváme účinné tipy pro příjemně svěží dech.

- ❑ Čistěte si chrup častěji, nejlépe i trochu déle a důkladněji než obvykle.
- ❑ Ústní voda zakulacuje péči o chrup. Prostředky na péči o chrup jsou k dostání všude. Při potaženém jazyku, aftech nebo zánětech se doporučuje i studený šalvějový čaj.
- ❑ Na cestách jsou ideální žvýkácké tablety nebo žvýkačky bez cukru. Poptejte ve Vaší drogerii nebo lékárně.

Vydržte!

Některé dny to jde vše zcela lehce, jindy se musíte trochu překonávat. To je během pročistňovacího týdenního půstu úplně normální. Důležité je, že vydržíte!

- ❑ Nejlepší je provádět Biotta Wellness – týden se svým partnerem. Oba dva Vás zcela jistě nenapadne, právě tento týden uspořádat s přáteli společenský večer s jídlem. Také s přítelkyněmi to jde snáze. Pokud má někdo krizi, pomohou povzbuzující slova spoluúčastnice Vám ihned dostat se zpět do pohody.
- ❑ Rozmazlujte se! To dělá vše podstatně jednodušší. Voňavý koupelový olej Vám vyčaruje sametově hebkou pokožku. Ošetřete se dodatečně tělovým krémem dodávajícím vlhkost. Nádherný tělesný pocit! Představte si, jak hrdí budete na sebe sedmý den!
- ❑ Dojde-li občas k tělesné slabosti nebo mírné závratí, pak Vám může pomoci jedna lžička medu nebo jeden hroznový cukr.



Jak může reagovat Vaše tělo.

Ospalost.

Cítíte se snad nezvykle unaveni?

- ❑ Dopřejte svému tělu vydatný spánek a jděte si lehnout do postele o něco dříve než doposud. To Vám opět dodá sílu do příštího dne.
- ❑ Během tohoto týdne se nemusíte vzdát lehké sportovní činnosti. Rovněž nemáme námitek proti pohodlné procházce. Vyvarujte se ale vysoké fyzické námahy.
- ❑ Během pracovní doby se příležitostně postavte, protáhněte se a udělejte pár malých protahovacích cvičení.

Změny nálad.

Cítíte se snad během Biotta Wellness – týdne trochu bez nálady než obvykle?

- ❑ Těšte se na večer po práci a vychutnávejte „nicnedělání“ doma plnými doušky. Pro tentokrát s dobrým úmyslem prohlédněte programy celého spektra televizní nabídky, vezměte si knihu, která již dlouho stála nedotčená na polici nebo si vychutnávejte oblíbené CD.
- ❑ Podnikněte zase jednou něco speciálního. Výlet, na který spontánně dostanete chuť, by byl tou správnou věcí a zajistil by odreagování.
- ❑ Zkuste něco nového! Objevte v sobě nové možnosti. Například procházku časně ráno ve čtvrti, kterou neznáte tak dobře.

Bolesti hlavy a končetin.

Především na začátku Biotta Wellness – týdne může dojít k bolestem hlavy a končetin z důvodu změn, zřikání se kávy, černého čaje nebo nikotinu a pročišťování se.

- ❑ Případné bolesti hlavy můžete zmírnit jemnou, krouživou masáží na spáncích.
- ❑ Dopřejte si uklidňující masáž, uvolní se tak Vaše končetiny.
- ❑ Je nesmírně důležité, abyste dostatečně pili. Podmínkou je přijmout nejméně 2 litry tekutin denně. Vždy byste měli mít po ruce plnou sklenici, která Vás nato vždy upozorní.
- ❑ Důležité: Nejlepší rádce je dostatečný spánek.

Dávejte pozor na Vaše zažívání.

Pro optimální odbourávání nežádoucích látek z těla je velmi důležité důkladné vyprazdňování střev na počátku a pravidelná stolice během celého Biotta Wellness – týdne.

Ráno prvního dne dbejte na důkladné vyprázdnění střev. V běžném případě postačí produkty obsažené v balení Biotta Wellness – týden.

Pokud trpíte zpomalenou peristaltikou střev, nabízí se Vám následující možnosti:

- ❑ Pijte již v přípravném dnu vždy 5 minut před jídly sklenku Biotta biošťávy z kyselého zelí. V případě potřeby můžete toto opakovat po zbylých dnech v Biotta Wellness - týdnu.
- ❑ Jinou 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 neslazeného čaje. Dle potřeby byste toto mohli opakovat 2. a 4. den.
- ❑ Další osvědčenou metodou je použití klystýru ráno 1.dne a dle potřeby i 2. a 4. den.

Vaše tělo potřebuje teplo.

Během Biotta Wellness – týdne reaguje Vaše tělo více citlivěji na chlad. Zde je pár podnětů, které Vám co nejvíce doporučujeme:

- ❑ Vezměte si na pracoviště pletený nebo teplý svetr. Při prvních příznacích chladu si jej oblečte.
- ❑ Vytvořte si doma svoji vlastní malou oázu Wellness. Teplá lázeň s ušlechtilým koupelovým olejem, pár svíček pro odlehčenou atmosféru, flaušový koupací plášť očekávající Vás zahřátý na topení – to vše Vás zcela jistě zase zahřeje.
- ❑ Udělejte si doma pohodlí na Vaši sedačce, přikryjte se Vaší oblíbenou dekou a poslouchejte svoji oblíbenou hudbu, přečtěte si časopis nebo se podívejte na zajímavý televizní program. K tomu si udělejte šálek horkého čaje a pocit chladu v okamžiku zmizí.
- ❑ A co takhle návštěva termálních lázní? Tam by Vám bylo příjemné teplo a mohli byste se dokonale uvolnit.

MŮJ OSOBNÍ BIOTTA WELLNESS – TÝDEN

Datum: _____

Přípravný den

Těšte se na nadcházející dny, nebudete litovat svého rozhodnutí! Přípravný den má Vaše tělo naladit na nadcházející Biotta Wellness – týden. Pokuste se již dnes přesně dodržet plán menu; o to lehčí Vám připadne první den.

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
Nalačno před normální snídaní:
- 1 sklenici Digest (1 dl), pít pomalu po doušcích
- 2 zarovnané čajové lžičky lněného semínka (polknout celá) zapít trochou vody nebo čaje.

- 1 sklenici Digest (1 dl)
lehké jídlo, pokud možno bez masa

- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 středně velké vařené brambory, trochu nízkotučného tvarohu
- 2 středně velké dušené červené řepy

Přejeme Vám hodně úspěchů příští den!

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

1. den

Nyní to začíná! Během Biotta Wellness – týdne budete poznávat svoje tělo a sbírat mnoho nových zkušeností. Pijte dnes průběžně po celý den 1 láhev nápoje Wellness a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli).

Výborně, již jste dokončili první den. Tak špatně to přece nebylo?

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

2. den

S elánem a chutí do druhého dne Biotta Wellness – týdne. Pijte dnes průběžně po celý den jednu láhev zeleninového koktejlu a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Další den je za Vámi. Pocit hladu je v mezích, nebo?

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

3. den

Jste v poločasu! Na oslavu dnešního dne pijte průběžně po celý den jednu láhev nápoje Wellness a opět 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Poločas je za Vámi. Jde to vlastně docela dobře.

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

4. den

Zítřka večer můžete být na sebe hrdí. Cítíte se přece stále lépe, že? Dnes pijte průběžně po celý den zase 1 láhev zeleninového koktejlu a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Výborně, již brzy to budete mít za sebou!

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

5. den

Poslední den Biotta Wellness – týdnu. Je to vlastně škoda, nebo? Pijte průběžně po celý den jednu láhev nápoje Wellness a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Super, dokázali jste to! Těšte se na regenerační den. Pokud se cítíte tak skvěle, že byste mohli pokračovat, přidejte si jednoduše pár dní navíc. Začněte opět 1. dnem.

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

Regenerační den

Regenerační den je něco zcela zvláštního a právě tak důležitého. Vychutnávejte jídlo. Budete překvapeni, jak dobře a intenzivně všechno chutná. Dodržte menu. Váš žaludek a střeva potřebují trochu času na svoji plnou aktivaci. Pijte dodatečně 2 litry čaje nebo vody. Pokud jste drželi půst déle než 5 dní, zařaďte 2 regenerační dny.

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 až 3 suchary s trochou másla a včelího medu. Pomalu a dobře kousat. Dopoledne
- 1 syrovou jablko nebo hrušku
Pomalou a dobře kousat.

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 1 misku zeleninového bujónu s vajíčkem
Dopoledne
- 1 syrovou hrušku nebo jablko
Pomalou a dobře kousat.

- 2 středně velké vařené brambory, trochu nízkotučného tvarohu
- 2 středně velké dušené červené řepy

Srdečně Vám gratulujeme!
Můžete být pyšní!

- v pohodě
 unavená
 bez nálady

Ráno

Poledne

Večer

Jak se cítíte?

