

Meine Wellness Woche

Anwendungsempfehlung

Vorbereitungstag – soll Ihren Körper auf die kommende Woche einstimmen

Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens (nüchtern vor dem gewohnten Frühstück):

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

(Frühstückstipp: bspw. ein ausgewogenes Müsli mit Früchten, Haferflocken, Naturjoghurt und Leinsamen)

Mittags:

- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml)
- geröstete Kartoffelgnocchi mit Rucola (siehe Rezept-PDF)

Abends

- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen
- Lauwarmer Quinoa Salat (siehe Rezept-PDF)

Tag 1 – der erste Tag ohne feste Nahrung

Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Mein Safttag #1 und 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens:

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

Mittags:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)

Abends:

- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

- 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe zubereiten. Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen (kein Salz)

Tag 2 – den ersten Safttag haben Sie erfolgreich gemeistert

Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Mein Safttag #2 und 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens:

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

Mittags:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)

Abends:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen
- 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe zubereiten. Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen (kein Salz)

Heute ist ein guter Zeitpunkt, um ein basisches Voll- oder auch Fußbad zu nehmen. Entlasten Sie Ihren Organismus und gönnen Sie sich wichtige Ruhe & Entspannung

Tag 3 – bedeutet bereits Halbzeit

Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Mein Safttag #1 und 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens:

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

Mittags:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)

Abends:

- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen
- 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe zubereiten. Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen (kein Salz)

Tag 4 – Was hält dieser Tag alles für Sie bereit?

Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Mein Safttag #2 und 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens:

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

Mittags:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)

Abends:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen
- 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe zubereiten. Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen (kein Salz)

Heute wäre wiederum ein guter Zeitpunkt, um ein basisches Voll- oder Fußbad zu nehmen. Sie entlasten dabei Ihren Organismus und gönnen sich wichtige Ruhe und Entspannung.

Tag 5 – Der letzte Safttag wartet auf Sie

Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Mein Safttag #1 und 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens:

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen

Mittags:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)

Abends:

- 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen
- 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe zubereiten. Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen (kein Salz)

1. Aufbauatag – Gönnen Sie Ihrem Körper und Verdauungstrakt Zeit aktiv zu werden

Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser.

Morgens:

- *1 Glas lauwarmes Wasser*
- *1 Glas Biotta Vital Digest (100 ml), langsam und schluckweise trinken*
- *2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen*
- *2-3 Scheiben Knäckebrot mit etwas Kräuterquark langsam und bewusst kauen*

Vormittags:

- *1 reifen Apfel oder eine reife Birne roh oder gedünstet, langsam und bewusst kauen*

Mittags:

- *1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)*
- *Norditalienische Gemüsesuppe (siehe Rezept-PDF)*

Nachmittags:

- *1 reifen Apfel oder eine reife Birne roh oder gedünstet, langsam und bewusst kauen*

Abends:

- *Persisches Omelett (siehe Rezept-PDF)*

2. Aufbauatag - hilft Ihnen sich langsam wieder in den Alltag einzufinden.

Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Biotta Bio-Kräutertee oder Wasser

Morgens:

- *Ein ausgewogenes Müsli mit Früchten, Haferflocken, Naturjoghurt und Leinsamen*

Mittags:

- *Indischer Curry Eintopf (siehe Rezept-PDF)*

Abends:

- *Süßmais-Gratin mit Tomatenfondue (siehe Rezept-PDF)*

Bei Bedarf können Sie als Zwischenmahlzeit frische Früchte bzw. frisches Gemüse essen oder Sie gönnen sich ein Glas Biotta Saft.

Wie es nach der Kur weitergeht:

Jetzt sind Sie am idealen Zeitpunkt angelangt, um schlechte Ernährungsgewohnheiten abzulegen und sich gesünder zu ernähren.

- Essen Sie bewusst. Besonders wichtig ist, dass Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten nehmen. So wird jeder Snack zum Festmahl
- Kauen Sie gründlich (jeden Bissen bis zu 35 mal), um dem Darm die Verdauungsarbeit zu erleichtern.
- Lernen Sie auf Ihre Körpersignale zu achten. Das Sättigungsgefühl macht sich erst etwa 20 Minuten nach dem Essen bemerkbar.
- Gönnen Sie sich täglich frische Früchte und frisches Gemüse.
- Trinken Sie täglich 1-2 Liter. Idealerweise trinken Sie stilles Mineralwasser, ungesüßten Tee und dazu Frucht- oder Gemüsesäfte aus biologischem Anbau.
- Planen Sie regelmäßige Safttage im Alltag ein.

Sie möchten die Biotta Wellness Woche verlängern? Kein Problem!

Befolgen Sie einfach den gleichen Plan (Tag 1-5) und schließen Sie die Biotta Wellness Woche mit zwei aneinander folgenden Aufbautagen ab.

Achtung: Falls Sie die Biotta Wellness Woche länger als zwei Wochen durchführen möchten, empfehlen wir Ihnen dies **unter ärztlicher Aufsicht zu tun!**

Tipps für zwischendurch:

Es könnte durchaus vorkommen, dass Ihr Körper durch die Umstellung mit Müdigkeit und Stimmungsschwankungen reagiert. Um Sie in dieser herausfordernden Zeit tatkräftig zu unterstützen, hat Biotta folgende Tipps für Sie.

- Gönnen Sie Ihrem Körper genügend Schlaf und gehen Sie etwas früher als gewöhnlich ins Bett. Das gibt Ihnen wieder Kraft für den nächsten Tag.
- Gegen einen gemütlichen Spaziergang gibt es nichts einzuwenden. Vermeiden Sie jedoch große körperliche Anstrengungen.
- Stehen Sie während des Arbeitens gelegentlich auf, strecken Sie sich und machen Sie ein paar kleine Lockerungsübungen.
- Freuen Sie sich auf den Feierabend und genießen Sie zu Hause das Nichtstun in vollen Zügen.
- Machen Sie die Wellness Woche gemeinsam mit Freunden/Kollegen/Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Es tut gut, Erfahrungen auszutauschen. So bekommt man unerwünschte Launen schnell in den Griff.

Biotta Wellness Woche - Für wen ist sie geeignet?

- Für alle Erwachsene ohne gesundheitliche Einschränkungen bzw. Vorerkrankungen.
- Diabetiker und Personen mit anderen gesundheitlichen Beschwerden, ist zu empfehlen, die Wellness Woche **nur unter ärztlicher Aufsicht** durchzuführen. Dasselbe gilt für Jugendliche.
- Während einer Schwangerschaft oder der Stillzeit sollte die Biotta Wellness Woche **NICHT durchgeführt** werden.

Basenbad:

Abhängig von Ihren persönlichen Präferenzen können Sie VitaBase während der Saftwoche wie folgt einsetzen:

Basisches Vollbad (3-4 EL): Mindestens 30 Minuten mit Badetemperatur von 36-38 °C baden, die Haut alle 10 Minuten mit einem Waschlappen gut abreiben.

Basisches Fußbad (1 EL): Mindestens 30 Minuten baden

Die Dose VitaBase reicht für drei bis vier Vollbäder oder mehrere Fußbäder. Planen Sie eine oder mehrere Anwendungen als Entspannungselement in Ihrer Saftwoche ein. Sie können zum Beispiel am 2. und 4. Safttag ein Vollbad nehmen oder jeweils jeden Abend ein Fußbad.