

Ma Semaine Wellness

Posologie recommandée

Jour 0 – Préparer votre corps à la Semaine de Wellness

Tout au long de la journée, buvez 2 L d'eau ou d'infusion aux herbes bio Biotta.

Le matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de *Classic Digest Prune de Biotta (100 ml)* à boire doucement et à petites gorgées
- 2 cuillères à café rases de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau

Midi :

- 1 verre de *Jus de Prune Biotta (100 ml)*
- 1 repas léger, si possible sans viande

Le soir :

- 1 verre de *Jus de Prune Biotta (100 ml)*
- 2 cuillères à café rases de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau
- 2 pommes de terre cuites de taille moyenne, avec un peu de fromage blanc
- 2 carottes de taille moyenne et cuites à la vapeur

Jour 1 – le premier jour sans aliment solide

Buvez, tout au long de la journée, 1 bouteille de Biotta Wellness et 2 L d'infusion aux herbes bio Biotta ou de l'eau.

Le matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de *jus de Prune Biotta (100 ml)*, à boire doucement à petites gorgées
- 2 cuillères à café rases de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau

Midi :

- 1 verre de *Vita 7 (100 ml)*

Le soir :

- 1 verre de *Vita 7 (100 ml)*
- 2 cuillères à café rases de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau
- 200 ml de *Tomate Biotta*, à boire froid ou sous forme de soupe. A assaisonner avec des herbes, mais sans sel.

Jour 2 – Premier jour passé avec succès !

Buvez tout au long de la journée, 1 bouteille de Biotta Breuss (froid ou en soupe) et 2 litres d'infusion aux herbes bio de Biotta ou de l'eau.

Matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de jus de Prune Biotta (100 ml), à boire doucement à petites gorgées
- 2 cuillères à café rases de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau

Midi :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)

Soir :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)
- 1 verre de jus de Prune Biotta (100 ml), à boire doucement à petites gorgées
- 200 ml de Tomate Biotta, à boire froid ou sous forme de soupe. A assaisonner avec des herbes, mais sans sel.

Jour 3 – Vous êtes déjà à mi-chemin

Buvez tout au long de la journée, 1 bouteille de Biotta Wellness et 2 litres d'infusion aux herbes bio Biotta ou de l'eau.

Matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de jus de Prune Biotta ((100 ml), à boire doucement à petites gorgées
- 2 cuillères à café de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau

Midi :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)

Soir :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 cuillères à café de graines de lin (avalées entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau
- 200 ml de Tomate Biotta, à boire froid ou sous forme de soupe. A assaisonner avec des herbes, mais sans sel.

Jour 4 – Que vous réserve cette journée?

Buvez tout au long de la journée, 1 bouteille de Biotta Breuss (froid ou en soupe) et 2 litres d'infusion aux herbes bio de Biotta ou de l'eau.

Matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de jus de Prune Biotta ((100 ml), à boire doucement à petites gorgées
- 2 cuillères à café de graines de lin (avaler entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau

Midi :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)

Soir :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 cuillères à café de graines de lin (avaler entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau
- 200 ml de Tomate Biotta, à boire froid ou sous forme de soupe. A assaisonner avec des herbes, mais sans sel.

Tag 5 – Le dernier jour

Buvez tout au long de la journée, 1 bouteille de Biotta Wellness (froid ou en soupe) et 2 litres d'infusion aux herbes bio de Biotta ou de l'eau.

Matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de jus de Prune Biotta ((100 ml), à boire doucement à petites gorgées
- 2 cuillères à café de graines de lin (avaler entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau

Midi :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)

Soir :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 cuillères à café de graines de lin (avaler entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau
- 200 ml de Tomate Biotta, à boire froid ou sous forme de soupe. A assaisonner avec des herbes, mais sans sel.

Jour de transition - Permettez à votre corps et à votre tube digestif de redevenir actifs

Buvez tout au long de la journée 2 litres d'eau ou d'infusion aux herbes bio de Biotta

Matin :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de jus de Prune Biotta ((100 ml), à boire doucement à petites gorgées
- 2 cuillères à café de graines de lin (avalent entières) avec une infusion aux herbes bio de Biotta ou un verre d'eau
- 2-3 tranches de pain de seigle au fromage à la crème, à mâcher lentement

En cours de matinée :

- 1 pomme ou poire mûre, à mâcher lentement

Midi :

- 1 verre de Biotta Vita 7 (100 ml)
- 1 tasse de bouillon de légumes avec un oeuf

Après-midi :

- 1 pomme ou poire mûre, à mâcher lentement

Soir :

- 2 pommes de terre cuites de taille moyenne, avec un peu de fromage blanc
- 2 carottes de taille moyenne et cuites à la vapeur

Et ensuite ?

Grâce à la Semaine Wellness Biotta, vous avez la possibilité de bien connaître votre esprit et votre corps. Profitez-en pour améliorer votre mode de vie, en abandonnant les mauvaises habitudes alimentaires et en adoptant un mode de vie plus sain et plus équilibré.

- Mangez consciemment, savourez chaque bouchée et prenez le temps de mâcher lentement.
- Après la journée de transition, mangez des repas légers, sans exagérer la consommation de viande. Le tractus gastro-intestinal a besoin de quelques jours pour retrouver une fonction normale.
- Portez attention aux signaux de votre corps. N'oubliez pas, par exemple, que le sentiment de satiété se fait sentir environ 20 minutes après un repas.
- Consommez chaque jour des fruits et légumes frais.
- Buvez entre 1 et 2 litres par jour. De préférence de l'eau minérale plate, des infusions non sucrées et des jus de fruits ou de légumes bio.

Vous souhaitez prolonger la Semaine Wellness de quelques jours ? Pas de problème, répétez le même programme des jours 1 à 5, puis enchaîner avec deux jours de transition au lieu d'un seul.

Attention : Si vous souhaitez suivre cette cure pendant une période d'au moins 14 jours, il est recommandé de prendre contact avec votre médecin.

Conseils pour réussir au mieux votre semaine de Wellness :

Il peut arriver que votre corps réagisse en manifestant de la fatigue et des sautes d'humeur. Pour vous aider dans ce moment difficile, Biotta a compilé une petite liste de suggestions.

- Dormez suffisamment. Couchez vous peut-être un peu plus tôt que d'habitude pour donner à votre corps l'énergie dont il a besoin.
- Une promenade est toujours une excellente idée. Cependant, pendant ces quelques jours nous vous conseillons de ne pas faire d'efforts physiques intenses.
- Pendant que vous travaillez levez-vous de temps en temps et faites des exercices d'étirement et de relaxation.
- Le soir détendez vous et profitez de votre soirée sur votre canapé.
- Proposez à vos amis, collègues, votre famille de suivre ce programme avec vous. Cela vous aidera à rester motivé !

Semaine de Wellness Biotta - à qui est dédié ce programme

- Pour toutes les personnes adultes en bonne santé.
- Pour les personnes ayant des problèmes de santé et les adolescents, nous recommandons de ne suivre ce programme que sous surveillance médicale.
- Programme non adapté en cas de grossesse ou d'allaitement !