

## Biotta Wellness hét

### Alkalmazási javaslat

---

#### Előkészületek – Készítse fel szervezetét a wellness hétre

Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet.

*Reggel (éhgymorra a szokásos reggeli előtt):*

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve

*(Reggeli-ajánlat: teljes értékű müzli gyümölcsökkel, zabpehellyel, sovány joghurttal és lenmaggal)*

*Délben:*

- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml)
- Pirított krumplignocchi rukkolával (Recept a PDF-fájlban)

*Este:*

- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- Langyos quinoa saláta (Recept a PDF-fájlban)

#### Első nap – Az első nap szilárd táplálék nélkül

Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 1 üveg Biotta Léböjt #1 italt és 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet.

*Reggel:*

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve

*Délben:*

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)

*Este:*

- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- 200 ml Biotta Classic Paradicsom, hidegen vagy melegen levesként elkészítve. Ízlés szerint friss fűszerekkel ízesíthető, só használata nélkül.

## **Második nap – Az első léböjt nap sikeresen teljesítve**

*Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 1 üveg Biotta Léböjt #2 italt és 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet!*

*Reggel:*

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve

*Délben:*

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)

*Este:*

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- 200 ml Biotta Classic Paradicsom, hidegen vagy melegen levesként elkészítve. Ízlés szerint friss fűszerekkel ízesíthető, só használata nélkül.

*Kényeztesse magát ma a VitaBase bázikus fürdősóból készült test- vagy lábfürdővel. Ezzel méregteleníti szervezetét, nyugalmat és kikapcsolódást biztosít önmaga számára.*

## **Harmadik nap – Félidő**

*Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 1 üveg Biotta Léböjt #1 italt és 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet!*

*Reggel:*

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve

*Délben:*

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)

*Este:*

- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml)
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- 200 ml Biotta Classic Paradicsom, hidegen vagy melegen levesként elkészítve. Ízlés szerint friss fűszerekkel ízesíthető, só használata nélkül.

## **Negyedik nap – Az érezhető változás**

*Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 1 üveg Biotta Léböjt #2 italt és 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet!*

*Reggel:*

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve

Délben:

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)

Este:

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- 200 ml Biotta Classic Paradicsom, hidegen vagy melegen levesként elkészítve. Ízlés szerint friss fűszerekkel ízesíthető, só használata nélkül.

Kényeztesse magát ma ismét a VitaBase bázikus fürdősóból készült test- vagy lábfürdővel. Ezzel méregteleníti szervezetét, nyugalmat és kikapcsolódást biztosít önmaga számára.

### **Ötödik nap – Az utolsó léböjt nap**

Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 1 üveg Biotta Léböjt #1 italt és 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet!

Reggel:

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve

Délben:

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)

Este:

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- 200 ml Biotta Classic Paradicsom, hidegen vagy melegen levesként elkészítve. Ízlés szerint friss fűszerekkel ízesíthető, só használata nélkül.

### **Első regeneráló nap – Hagyjon időt szervezetének, hogy ismét aktív legyen**

Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 2 liter Biotta Bio gyógyteát, vagy vizet.

Reggel:

- 1 pohár langyos víz
- 1 pohár Biotta Vital Digest (100 ml) lassan, kortyonként fogyasztva
- 2 csapott teáskanál bio lenmag Biotta Bio gyógyteával vagy vízzel egészben lenyelve
- 2-3 szelet extrudált kenyér fűszeres túróval, lassan és tudatosan megrágva

Délelőtt:

- 1 db érett alma vagy körte nyersen vagy megpárolva, lassan és tudatosan megrágva

Délben:

- 1 pohár Biotta Vita 7 (100 ml)
- Észak-olasz zöldségleves (Recept a PDF-fájlban)

*Délután:*

- 1 db érett alma vagy körte nyersen vagy megpárolva, lassan és tudatosan megrágva

*Este:*

- Perzsa omlett (Recept a PDF-fájlban)

## **Második regeneráló nap - Visszatérés a mindennapokba**

*Fogyasszon a nap folyamán egyenletesen elosztva 2 liter Biotta Bio gyógyteaát, vagy vizet.*

*Reggel:*

- teljes értékű müzli gyümölcsökkel, zabpehellyel, sovány joghurttal és lenmaggal

*Délben:*

- Indiai curry-egytálétel (Recept a PDF-fájlban)

*Este:*

- Kukorica-gratin paradicsomfondue-vel (Recept a PDF-fájlban)

*Igény esetén az étkezések között friss gyümölcs és zöldség, vagy 1 pohár Biotta gyümölcslé fogyasztása megengedett.*

## **Tudnivalók a léböjt-kúra utánra:**

---

Itt az ideális alkalom a rossz étkezési szokások leváltására és egy egészségesebb táplálkozás kialakítására.

- Egyen tudatosan. Különösen fontos, hogy elegendő időt hagyjon az étkezésre.
- Minden falatot gondosan rágjon meg (legalább 35-ször), hogy segítse a belek emésztési folyamatát.
- Figyeljen teste jelzéseit. A teltségérzet csak körülbelül 20 perccel az evés megkezdése után válik észrevehetővé.
- Minden nap fogyasszon friss gyümölcsöt és zöldséget.
- Igyon naponta 1-2 litert. A legmegfelelőbb a víz, az édesítetlen gyógytea és a biológiai termelésből származó gyümölcs- és zöldséglé fogyasztása.
- Ütemezzen be rendszeres léböjt-napokat mindennapi életébe.

Szeretné meghosszabbítani a Biotta Wellness hetet? Semmi gond!

Ismételje meg az Első - Ötödik nap menetét még egyszer, majd zárja le a Biotta Wellness hetet a két egymást követő regeneráló nappal.

**Figyelem:** Amennyiben Ön több, mint két hétig szeretné folytatni a Biotta Wellness hetet, mindenképpen javasoljuk az **orvosi felügyeletet!**

## Tippek a léböjt-kúra idejére:

---

Előfordulhat, hogy szervezete a léböjt-kúra által előidézett változásokra fáradtsággal és hangulatingadozásokkal reagál. Hogy ezt a kihívásokkal teli időszakot könnyebben élje meg, a Biotta az alábbi tippekkel segít Önnek:

- Szánjon elegendő időt a minőségi alvásra. Feküdjön le korábban a megszokottnál, így gyűjtve erőt a következő napra.
- Egy könnyed séta kellemes hatással lehet szervezetére, azonban kerülje a megerőltető tevékenységeket.
- Munkavégzés közben álljon fel rendszeres időközönként, nyújtózkodjon egy jót, és végezzen pár lazító gyakorlatot.
- Használja ki a munka utáni szabadidőt, és élvezze az édes semmittevést otthonában.
- Végezze a Wellness hetet párjával/barátaival/kollégáival közösen. Együtt minden könnyebb, és így kölcsönösen támogathatják egymást.

## Biotta Wellness hét - Kinek ajánljuk?

---

- Egészséges felnőtteknek, akik korábban sem szenvedtek semmilyen súlyos betegségben.
- Cukorbeteg és egyéb egészségügyi panaszokkal rendelkező személyek esetén a kúrát **kizárólag orvosi felügyelet mellett** ajánljuk. Ugyanez vonatkozik a fiatalok számára is.
- Terhesség vagy szoptatás esetén a biotta Wellness hét **NEM végezhető**.

## VitaBase bázikus fürdősós fürdő

---

Személyes igényei figyelembevételével az alábbiak szerint használja a fürdősót:

Bázikus fürdő (3-4 TK, teljes test): Fürödjön legalább 30 percen keresztül 36-38°C-os vízben, és alaposan dörzsölje át testét egy fürdőkendővel 10 percenként.

Bázikus lábfürdő (1 TK): Áztassa lábait legalább 30 percen keresztül.

Egy doboz VitaBase fürdősó 3-4 teljes fürdőhöz, illetve több lábfürdőhöz elegendő. Használja ki a fürdőzés megnyugtató és kellemes hatását, hogy ezzel is segítse a léböjt-kúra hatását - vegyen egy fürdőt, vagy lábfürdőt pl. a második és a negyedik napon.