

Biotta
The Swiss Organic Pioneer

„Mój Tydzień Wellness”

Twój tygodniowy poradnik dobrego samopoczucia,
pod znakiem soków Biotta.

Wyłączny Dystrybutor w Polsce : JUSO Pharma Sp. z o.o.
ul. Wrocławska 94 ; 41 – 902 Bytom
tel. 32/348 44 45
www.jusopharma.com

Gratulacje!

Zdecydowałeś się wypróbować Tydzień Wellness z sokami Biotta !

Jesteśmy zaszczyceni tym faktem i chcielibyśmy Cię wesprzeć najlepiej jak możemy, w ciągu tych siedmiu dni. Niniejszy mały poradnik jest pełen wskazówek i informacji które sprawią, że po upływie tygodnia poczujesz się jak Nowo Narodzony.

Tydzień Wellness z sokami Biotta odtruwa nie tylko ciało, ale i umysł; w ciągu zaledwie jednego tygodnia pozbędziesz się zbędnej wagi. Oczyszczisz swoje ciało, dając mu nową energię i podkładając perfekcyjne fundamenty pod nowy styl życia.

W odróżnieniu od tradycyjnych diet, Tydzień Wellness z sokami Biotta nie jest dietą głodową. Dzięki organicznym sokom owocowym i warzywnym, Twoje ciało będzie otrzymywało potrzebne witaminy i minerały, co nie zmniejszy Twojej normalnej aktywności.

Życzymy samych sukcesów, mnóstwa energii i świadomego wykorzystania naszego produktu Tydzień Wellness!

Wasz Zespół Biotta

P.S.: Tydzień Wellness z sokami Biotta ma ponad 20-letnią tradycję.

DZIĘKUJEMY za zaufanie.

Tydzień Wellness z sokami Biotta : dobry dla każdego?

Naukowcy z firmy Biotta opracowali Tydzień Wellness w 1994r. Jednym z głównych celów było stworzenie tygodniowego produktu osiągalnego i dostępnego dla możliwie jak największej grupy docelowej.

Dlatego właśnie rezultat Tygodnia Wellness z sokami Biotta jest odpowiedni dla każdej zdrowej osoby dorosłej. Jeśli jesteś Cukrzykiem lub masz inne problemy zdrowotne, proponujemy abyś wypróbował Tydzień Wellness pod nadzorem lekarza. To samo dotyczy osób poniżej 18 roku życia.

Jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, zalecamy odłożenie Tygodnia Wellness z sokami Biotta na inny termin.

- **100% naturalne**
- **100% świeżo wyciśnięty sok**
- **100% organiczne**
- **zero sztucznych składników**
- **bez dodatku cukru**

Wskazówki dla Wegan:

Soki Wellness i Vita -7 (zawierające serwatkę) przekaz Przyjaciołom nie będącym Weganami i zastąp je innymi sokami Biotta. Właściwą alternatywą mogą być soki warzywne lub mieszane owocowo – warzywne jak np. : Sok Biotta Powerberry Owocowy z dodatkiem karotki.

Co znajdziesz w Pakiecie Tygodnia Wellness :

Sok Biotta Wellness (3 sztuki) : sok z gruszki, puree z gruszki, sok pomarańczowy, sok z marchwi, sok z buraka, sok z ananasa, serwatka, sok z cytryny; czynią ten organiczny sok prawdziwą bazą Tygodnia Wellness.

Sok Biotta Vita - 7 (2 sztuki) : sok pomarańczowy, sok z marchwi ze skoncentrowanym sokiem z cytryny, puree bananowe, sok jabłkowy, sok ananasowy, serwatka, sok z winogron, jagody rokitnika, sok z buraka, sok z cytryny; wnosi odmianę do Tygodnia Wellness.

Sok Biotta z Pomidorów (2 sztuki) : sok ze świeżo zebranych pomidorów wzbogacony sokiem z cytryny i szczyptą soli morskiej. Przepyszny na zimno i ciepło.

Sok Biotta Koktajl Warzywny (2 sztuki) : sok pomidorowy, sok z marchwi, sok z selera, sok z buraków, wzmocnione ziołami i szczyptą soli morskiej ; daje pełną dawkę warzyw, nie tylko w ciągu Tygodnia Wellness.

Sok Biotta Digest Wieloowocowy (2 sztuki) : sok ze śliwek, sok jabłkowy, wyciąg z herbaty ziołowej : kwiat lipy, rumianek, werbena, mięta, róża, koperek, nagietek; sok z winogron, wyciąg z fig, sok z aronii, sok z cytryny – to słodka odmiana o poranku i wieczorem.

Siemię Lniane Organiczne (1 sztuka/100g): Twój dzienny towarzysz na nadchodzący tydzień.

Herbata ziołowa (1 sztuka/75 g): Zioła najwyższej jakości dadzą Ci doznanie ciepła i wypoczynku.

Skład: kwiat lipy, rumianek, werbena, mięta pieprzowa, owoce dzikiej róży, koper, nagietek.

Przygotowanie: 2 łyżki Organicznej Herbaty ziołowej zalać 1 litrem wrzącej wody i odstawić na 10 minut.

Informacje i porady dla Twojego Tygodnia Wellness z sokami Biotta.

1. Najlepszy czas....

Zasadniczo, możesz skorzystać z Tygodnia Wellness z sokami Biotta kiedy tylko chcesz. Wiosna jednak jest najpopularniejszym okresem, ponieważ wtedy ludzie często odczuwają potrzebę oczyszczenia Swojego Organizmu po okresie zimowym. Ale decyzja kiedy nadejdzie ten czas, zawsze należy do Ciebie. Wsłuchaj się we własne potrzeby!

Nasza rada:

Zaplanuj swój Tydzień Wellness z wyprzedzeniem. Pomoże ci to ominąć przeszkody typu kolacje biznesowe czy imprezy urodzinowe z uroczystymi ciastami :-)

2. Sukces !!!

Po pierwsze i najważniejsze: powinieneś czuć się dobrze! Oczywiście rezygnacja z tradycyjnych posiłków przez tydzień będzie wymagała znacznego wysiłku, ale nie podejmuj decyzji aby się torturować.

Jeśli zaczniesz mieć wątpliwości, zapytaj samego siebie, czy to tylko chwilowe załamanie, czy naprawdę osiągnąłeś swoją granicę.

Nie martw się, lepsze dni są tuż „za rogiem”.

Nasze rady:

- Zwracaj uwagę na swój tygodniowy rozkład zajęć i swoje cele. Dobrze opracowany plan pomoże Ci uniknąć ciężkich momentów.
- Zapewnij swojemu ciału dużą ilość świeżego powietrza, lekkie ćwiczenia z wystarczającą ilością snu.
- Delektuj się sokami Biotta. Pij je z umiarem, łyżek po łyżku, niezbyt zimne. Możesz je również mieszać z wodą, aby zwiększyć porcję.
- Staraj się całkowicie unikać kawy, czarnej herbaty i alkoholu.
- Palacze powinni ograniczyć palenie. Jeśli rozważasz rzucenie palenia, czemu właśnie nie teraz?
- Będziemy trzymać za Ciebie kciuki!

3. Stare dobre trawienie.

Dla uzyskania optymalnej detoksykacji, należy całkowicie wypróżnić jelita na początku tygodnia. Podczas trwania Tygodnia Wellness z sokami Biotta istotne jest ponadto regularne, codzienne wypróżnianie. Produkty zawarte w opakowaniu powinny Ci w tym celu pomóc.

Nasze rady:

Jeśli dokuczają Ci obstrukcje:

- Wypij 1 szklankę soku z kiszonej kapusty Biotta przed każdym „posiłkiem” w pierwszym dniu przygotowawczym. Sok z kiszonej kapusty Biotta dostępny jest w Twojej aptece. Powtarzaj to zgodnie z potrzebą w pozostałe dni Tygodnia Wellness.
- Inną opcją jest wypicie na czczo w pierwszym dniu tygodnia roztworu uzyskanego z 1 płaskiej łyżeczki soli Glaubera rozpuszczonej w ciepłej wodzie. Następnie, w ciągu 30 minut należy wypić 500 ml wody lub niesłodzonej organicznej Herbaty Ziołowej. W razie konieczności, należy powtórzyć w drugim i czwartym dniu Tygodnia Wellness, pamiętając że efekt przeczyszczający następuje bardzo szybko.

4. Otul się aby było Ci ciepło...

W czasie trwania Tygodnia Wellness, Twoje ciało będzie szczególnie narażone na chłód.

Nasze rady:

- Znajdź ciepły sweter lub przytulną bluzę. Jak tylko zaczniesz się trząść, natychmiast ją włóż!
- Stwórz swoją własną oazę komfortu w domu. Ciepła kąpiel z olejkami, parę świec dla uzyskania relaksującej atmosfery, ciepły i kudłaty szlafroczek - zaraz poczujesz się cieplej!

5. Nie poddawaj się!

Niektóre dni będą łatwe, w niektóre będziesz musiał zebrać się w sobie, aby kontynuować dalej Tydzień Wellness. To całkowicie normalne.

Najważniejsza rzecz: **Nie poddawaj się!**

- Łatwiej jest przejść przez Tydzień Wellness jeśli jest Was więcej! Wspólna motywacja jest najlepsza!
- Dbaj o siebie!
- Wyobraź sobie jak dumny będziesz siódmego dnia!

Rób notatki co chcesz robić w ciągu tego tygodnia lub później:

Moje cele :

1.

2.

.....

Możliwe reakcje Twojego ciała podczas Tygodnia Wellness :

Wyczerpanie :

Możesz czuć się bardziej zmęczony niż zazwyczaj.

- Bądź pewny że zapewniasz swojemu ciału wystarczająco snu, dlatego idź spać wcześniej niż zwykle.
Da Ci to więcej energii na następny dzień.
- Nie ma żadnych przeciwwskazań jeśli chodzi o dłuższe spacery, unikaj jednak ekstremalnych wysiłków.
- Wstawaj częściej kiedy pracujesz, rozciągaj się i rób więcej ćwiczeń.

Huśtawki nastrojów :

Podczas Tygodnia Wellness z sokami Biotta, możesz czuć się bardziej apatycznie niż zazwyczaj.

- Wyczekuj końca swojej pracy, a kiedy już jesteś w domu, choć raz ciesz się absolutnym „nicnierobieniem”.
- Korzystaj z Tygodnia Wellness razem z przyjaciółmi/kolegami/partnerem.
Dobrym pomysłem jest porównywać swoje notatki. To pomoże opanować huśtawkę nastrojów.

Okład położony na wątrobę wspomaga krążenie wewnątrz wątroby oraz proces usuwania toksyn, podobnie jak pozycja leżąca.

Jak to zrobić:

1. Potrzebna będzie średniej wielkości ściereczka lniana, termofor z gorącą wodą oraz ręcznik.
2. Owiń termofor ściereczką (nie bardzo mokrą!).
3. Połóż się i umieść termofor na wątrobie (na gołym ciele). Wątroba znajduje się po prawej stronie poniżej klatki piersiowej. Na okładzie połóż suchy ręcznik i przykryj się kocem.
4. Pozostań w pozycji leżącej przez ok. 20 min. I następnie usuń kompres, pozostając dłużej w tej pozycji.

Bóle głowy i bóle reumatyczne :

Kiedy zaczniesz Tydzień Wellness z sokami Biotta, możesz doświadczać bólów głowy lub bólów reumatycznych. Mogą być to symptomy odstawienia kawy, herbaty lub nikotyny spowodowane rozpoczęciem procesu detoksykacji.

- Dla złagodzenia bólu głowy, masuj skronie delikatnymi, wolnymi i kolistymi ruchami.
- Pozwól sobie na masaż które zrelaksują nogi i ręce.
- W przypadku takich dolegliwości, pomaga picie dużych ilości płynów. Dwa litry płynów dziennie to minimum. Zawsze trzymaj pełną szklankę wody przy sobie, będziesz pamiętać żeby ją pić.
- Dobrze się wysypiaj.

Nasza rada:

- Jeśli czujesz się słabo lub masz zawroty głowy, powinna pomóc łyżka miodu lub słodzik (dekstroza).

Higiena jamy ustnej.

Podczas Tygodnia Wellness z sokami Biotta możesz uskarżać się na nieświeży oddech.

- Myj zęby częściej, najlepiej dłużej i dokładniej niż zwykle.
- Toaletę jamy ustnej zakończ płukanką.
- Jeśli Twój język jest obłożony, zastosuj szczoteczkę do czyszczenia języka (dostępne w aptece).
- W przypadku lekkiego owrzodzenia jamy ustnej, zastosuj zimny napar z szalwii.
- Gumy bez dodatku cukru lub dropsy są idealne kiedy jesteś poza domem.

Co po upływie Tygodnia Wellness?

Po pierwsze – Gratulujemy!

Możesz być z siebie dumny!

Podczas ostatniego tygodnia, na pewno poznałaś lepiej swoje ciało. To świetny moment aby odżywiać się prawidłowo i pozbyć się niezdrowych nawyków żywieniowych.

- Jedz powoli. To bardzo ważne aby spożywaniu posiłków poświęcać należy mu czas. To zamieni nawet przekąskę w ucztę.
- Po dniu odpoczynku, zacznij jeść mniejsze, lżejsze posiłki z mniejszą ilością mięsa. Twój żołądek i jelita muszą dojść do siebie.
- Naucz się rozpoznawać znaki swojego ciała. Najczęściej nie czujesz się najedzony w ciągu 20 minut po posiłku.
- Racz się codziennie świeżymi owocami i warzywami.
- Picie dużych ilości płynów jest głównym czynnikiem sukcesu. Twoje ciało potrzebuje dwóch litrów płynów dziennie. Jeśli ćwiczysz, zapotrzebowanie to podnosi się do trzech litrów. Powinieneś pić dużo herbaty, niegazowanej wody oraz organicznych soków z warzyw i owoców.

Czy próbowałeś już inne soki Biotta?

Czujesz się tak dobrze, że po dniu odpoczynku najchętniej wydłużyłbyś Tydzień Wellness o kilka dni? Gratulacje!
Po prostu powtórz plan raz jeszcze (od 1-ego do 5-ciu dni) i zakończ Tydzień Wellness z sokami Biotta, dniem odpoczynku.

Uczucie odnowy w międzyczasie.

Apatyczny i zmęczony ?

Czasami pomagają po prostu jeden dzień odnowy.

To bardzo proste:

Podczas Twojego dnia Wellness pij tylko soki Biotta i co najmniej dwa litry niesłodzonej herbaty albo niegazowanej wody.

Zdecyduj sam które soki Biotta będziesz pił. Wybierz swoje ulubione z pełnego wachlarza. Soki warzywne mają przewagę zrównoważonej porcji potasu i sodu, co czyni je jeszcze lepszymi środkami w procesie detoksykacji.

- Jeśli chcesz tylko jeden dzień wellness, nie potrzebujesz dnia wstępnego. Pamiętaj jednak, że przygotujesz się lepiej jedząc lżejsze posiłki dzień przed rozpoczęciem.
- Pij, pij i jeszcze raz pij. Nawet jeśli masz tylko jeden dzień wellness, to bardzo ważne aby wypijać co najmniej dwa litry najlepiej wody niegazowanej.
- Jeśli twój system trawienny funkcjonuje normalnie, jedna szklanka soku Biotta Digest Wielowocowy na pusty żołądek z rana, powinien załatwić sprawę. Jeśli nie, wypij ten sok wieczorem, dzień przed.

Jesteśmy zaszczytzeni mogąc towarzyszyć Ci w trakcie Twojego Tygodnia Wellness.

Życzymy wszystkiego najlepszego, mając nadzieję że nadal będziesz się cieszył sokami Biotta.

Oddany Zespół Biotta.

Firma Biotta

Przez ponad pięćdziesiąt lat nasz zakład przy jeziorze Konstancja produkuje najlepszej jakości, świeżo wyciskane soki warzywne i owocowe. Nasze naturalne soki, wytworzone z najlepszej jakości składników, mogą świadomie być spożywane z czystym sumieniem. Nie używamy w naszych wyrobach słodzików ani sztucznych wzmacniaczy smaku. Dobór wszystkich składników jest staranny i stale monitorowany. Oprócz najwyższej jakości i smaku, bardzo wysoko cenimy sobie współpracę z innymi firmami w duchu wzajemnego zaufania oraz z wykorzystaniem metod produkcji przyjaznych naturze.