

Najčastejšie otázky o Biotta Wellness Týždni

Trvanie a frekvencia wellness týždňa

Ako často môžem absolvovať wellness týždeň?

Pre zdravých ľudí odporúčame absolvovať wellness týždeň dvakrát ročne. Raz na jar na prekonanie následkov zimy: únava, letargia, malátnosť, prejedanie sa a nedostatok pohybu. Raz na jeseň na prípravu na zimu. Hlavne posilniť imunitu a opäť sa rozbehnúť. Ďalšie alebo predĺžené wellness týždne by sa mali vykonávať len na odporúčanie lekára a pod lekárskeho dohľadom.

Môžem si skrátiť aj wellness týždeň?

Áno, aj 1 deň džúsového pôstu môže výrazne odľahčiť metabolizmus, ale zdravotný efekt je nižší. Pri veľmi krátkom džúsovom pôste, 1 až 2 dni, nie je potrebný deň prípravy a ukončenia. Mnoho ľudí pravidelne robí jeden džúsový pôst za mesiac zo zdravotných dôvodov.

Chute

Dostávam chute, čo s tým môžem robiť?

Rozptýlenie je stále pravdepodobne najlepším liekom na myšlienky súvisiace s jedlom. Spočiatku pomáha len zameranie sa na iné témy. Uvarte si čaj, vedome si ho vychutnajte, tešte sa na skvelý pocit, keď úspešne završíte wellness týždeň. Hýbte sa – choďte na prechádzku na čerstvý vzduch. Ak všetko ostatné zlyhá, zjedzte malú lyžičku medu. Toto chutí veľmi intenzívne a môže pomôcť. Samozrejme, počas Wellness týždňa by sa to nemalo stať zvykom. Ale ako pomocník v núdzi sa ideálne hodí.

Nevydržal som. Je celý týždeň zbytočný alebo môžem pokračovať?

To sa môže stať. Máte slabú chvíľku a rýchlo siahnete po čokoláde. To nie je dôvod vyhlásiť Wellness týždeň za neúspešný. Príjem pevnej stravy však môže aktivovať tráviace šťavy a zvýšiť pocit hladu. Zostávajúce dni teda využite na to, aby ste sa plne sústredili na svoj denný rozvrh.

Kalórie a hmotnosť

Koľko kalórií denne skonzumujem počas wellness týždňa?

Počas džúsových dní skonzumujete v priemere asi 400 kcal. Vďaka prírodným bio ovocným a zeleninovým šťavam je Vaše telo zásobené dôležitými vitamínmi, minerálmi a druhotnými rastlinnými látkami.

Koľko schudnem za týždeň pôstu?

To veľmi závisí od telesnej hmotnosti, čím ste ťažší, tým viac schudnete. min. 2-4 kg. Aby ste si túto hmotnosť udržali dlhodobo, je potrebné niečo zmeniť v oblasti stravovania alebo životného štýlu (napr. viac pohybu) (pôst nemá nič spoločné s diétou). V opačnom prípade veľmi pravdepodobne dôjde k obávanému jojo efektu. Chudnutie by sa preto malo považovať skôr za víťaný vedľajší účinok.

Bolesť hlavy

Bolí ma hlava, môžem s tým niečo urobiť?

Bolesti hlavy počas wellness týždňa môžu mať rôzne príčiny. Jedným z najčastejších je pokles krvného tlaku (spôsobený aj vysadením kofeínu), ktorý sa u väčšiny ľudí prejavuje miernymi príznakmi ako únava a bolesti hlavy. Príčinou môže byť aj nedostatočný príjem tekutín, pretože počas wellness týždňa telo potrebuje viac tekutín ako zvyčajne, preto vypite aspoň 2 litre denne, pokiaľ možno o niečo viac.

Pri akútnych bolestiach hlavy pomôže veľký pohár vody s kúskom citróna, krátka masáž spánkov (na to je veľmi vhodný mäťový olej) a veľa čerstvého vzduchu. Ďalšou príčinou bolesti hlavy môže byť črevo. Ak nemáte stolicu každý deň, môžete si pomôcť lyžicou Glauberovej soli rozpustenej v pohári vlažnej vody. Ak bolesť hlavy neustúpi, možno užiť liek proti bolesti.

Neznášanlivosť laktózy

Mám intoleranciu na laktózu, môžem piť všetky šťavy z Wellness týždňa?

Šťavy Vita 7 a Wellness obsahujú srvátku a teda laktózu. Z tohto dôvodu sú nevhodné pre ľudí s laktózovou intoleranciou. Tieto šťavy môžete jednoducho nahradiť inými. Napríklad cez ovocnú zmesou Lepšie trávenie alebo Breussovú šťavou či Zeleninovým kokteilom.

Ľahké jedlo

Čo znamená „ľahké jedenie“ v deň prípravy?

Ľahká strava znamená ľahko stráviteľnú, teda jedlo, ktoré v žalúdku nesedí dlho a nie je ťažké. Na jednej strane je to dôležité pre prípravu žalúdka a trávenia na nadchádzajúci týždeň šťavy a s tým spojené odriekanie si jedla a na druhej strane aj

na nasledujúci deň a dni po šťavovej pôstnej kúre, aby sa po odriekaní jedla nepreťažil žalúdok a trávenie (bolesť žalúdka, pocit plnosti alebo hnačka).

Príklady ľahko stráviteľných potravín:

- Zelenina (dusená, varená – žiadna surová zelenina)
- zemiaky
- ryža
- cestoviny
- Mäkká pšenica (napr. Ebly)
- Biele mäso alebo ryba (dusené, jemne uvarené a len jemne okorenené – nie vyprážené, obaľované alebo vyprážené na oleji/tuku)

Príklady vecí, ktoré sú ťažko stráviteľné:

- Kapustová zelenina (napríklad kapusta)
- Hlávkový šalát (keďže je surový)
- Údené mäso, sekaná, červené mäso
- Strukoviny

Ľanové semienko

Existuje nejaký trik, ktorý môžem použiť, na lepšie prehĺtanie ľanového semienka?

Pre mnohých ľudí si ľanové semienko na prázdny žalúdok vyžaduje určité úsilie. Lepšie funguje, ak sa prehltnú s veľkým množstvom tekutiny alebo sa nakrátko vopred namočia do pohára vody. Ak jete ľanové semienko, mali by ste piť veľa tekutín. Spolu s tekutinou napučíava aj hlien v čreve. Zväčšenie objemu znamená, že sa stimuluje činnosť čriev a rýchlejšie sa vylučuje obsah. Semená by mali byť jemne rozdrvené pre ľahšie požitie alebo pred prehĺtnutím dobre žuť. Mnohým sa páči jemne oriešková chuť.

Doplňky stravy

Môžem počas Wellness týždňa pokračovať v užívaní doplnkov stravy?

Pre optimálny úspech pôstu odporúčame neužívať ďalšie prípravky a doplnky stravy. Šťavy wellness týždňa boli zostavené podľa nutričných kritérií a poskytujú vyvážené množstvo vitamínov, živín a fytochemikálií. Z tohto dôvodu by počas wellness týždňa nemali byť žiadne príznaky nedostatku. Ak boli lieky alebo doplnky stravy predpísané zo zdravotných dôvodov, ich užívanie a absolvovanie wellness týždňa by ste mali konzultovať s ošetrojúcim lekárom.

Wellness týždeň môže byť aj impulzom k všeobecnému prehodnoteniu príjmu takýchto prípravkov. Kontroverzný je najmä účinok vitamínových prípravkov. Nedávna štúdia Tufts University v Bostone dokázala, že pravidelný príjem vitamínových doplnkov neprináša žiadne zdravotné benefity. Najmä v prípade synteticky vyrábaných živín existuje aj problém s predávkovaním, ktorý môže viesť k

škodlivým vedľajším účinkom. Ak sa stravujete vyvážene, zvyčajne prijímate dostatok živín a vitamínov z potravy.

Výmena štiav

Môžem džúsy, ktoré mi vôbec nechutia, vymeniť za iné?

Samozrejme môžete. Vymieňajte však naozaj len tie šťavy, ktoré vám vôbec nechutia. Pretože zloženie štiav vychádzalo z konceptu džúsového pôstu od Dr. Otto Buchinger, aby sa Vaše telo zásobilo dôležitými minerálmi, vitamínmi a životne dôležitými látkami a mohla prebehnúť dobrá detoxikácia.. Vo všeobecnosti by ste mali vymeniť zeleninovú šťavu za zeleninovú a ovocnú šťavu za inú ovocnú šťavu. Jednoducho si vyberte svoj obľúbený džús z radu Biotta. Na výber je viac ako 20 štiav. Ideálne by to mala byť šťava, ktorá nie je príliš kyslá a nie príliš kalorická.

Šport

Môžem počas wellness týždňa športovať?

Počas týždňa pôstu by ste mali niekoľkokrát začleniť mierne cvičenie, napríklad prechádzku, ľahkú chôdzu alebo plávanie a bicyklovanie, pokiaľ možno na čerstvom vzduchu. Pri intenzívnom športovaní môže telo počas pôstneho týždňa rýchlejšie vykazovať známky únavy. Okrem toho sa môže znížiť vytrvalosť a sila. Relax je rovnako dôležitý ako ľahké cvičenie. Doprajte si počas tohto týždňa oddych od hektického každodenného života. Nasledujte svoje telo a rozmaznávajte seba a svoje zmysly teplým kúpeľom, meditáciou alebo miernymi cvičeniami.

Stratíte svalovú hmotu počas pôstu?

Ak do svojho programu zabudujete cvičenie, nemusíte sa báť svalovej atrofie, ako ukázala štúdia Univerzitetnej nemocnice Charité v Berlíne na viac ako 1000 hladujúcich ľuďoch. Štúdia kombinovala rozsiahly tréning fyzickej vytrvalosti so 4-týždňovou kúrou nalačno. Aj po štyroch týždňoch pôstu mali tréňovaní ľudia väčšiu silu a vytrvalosť a boli pružnejší ako pred pôstom. Sila a vytrvalosť sa dokonca dajú zvýšiť cieľným cvičebným programom.

Ďalšie šťavy

Môžem piť iné šťavy okrem štiav v balení?

Ak si všimnete, že množstvo šťavy v týždennom pláne vášmu telu jednoducho nestačí, doprajte si pomedzi to malý pohár ďalšej šťavy Biotta. Uprednostňujte zeleninové šťavy pred ovocnými. Ale ani to by sa nemalo stať zvykom. Po prvých dňoch možno nebudete potrebovať náhradné šťavy. O to viac sa môžete tešiť, keď zvládnete wellness týždeň.