

**Biotta**<sup>®</sup>  
purely organic.



**Môj**  
*Wellness*  
*týždeň*  
**Váš**  
**sprievodca**  
**týždennou**  
**kúrou**



## Gratulujeme!

Rozhodli ste sa vyskúšať Biotta Wellness týždeň. Tešíme sa z toho, a preto sme sa rozhodli Vám pomôcť dosiahnuť čo najlepšieho výsledku. Tento malý sprievodca je plný tipov, ktoré Vám pomôžu cítiť sa po absolvovaní kúry ako znovuzrodený.

Biotta Wellness týždeň detoxikuje nielen Vaše telo, ale aj Vašu myseľ. V priebehu tohto týždňa sa zbavíte mŕtveho tuku. Pomôže Vám to očistiť telo, zvýšiť energiu a založiť si návyk na zdravý životný štýl. Biotta Wellness týždeň rozhodne nie je diéta založená na hladovaní. Vďaka prírodným organickým ovocným a zeleninovým šťavám bude Vaše telo dostávať všetky potrebné vitamíny a minerály, vďaka čomu zostanete v priebehu tejto kúry rovnako produktívny ako ste boli predtým.

Prajeme Vám veľa úspechov, vytrvalosti a potešenia!

## Biotta Wellness týždeň: vhodné pre všetkých?

Biotta vyvinula Wellness týždeň v roku 1994. Jedným z hlavných cieľov bolo vyvinúť taký súbor štiav, ktoré by dokázali zaujať čo najširšiu cieľovú skupinu ľudí.

Preto je výsledné zloženie Biotta Wellness týždňa vhodné pre všetkých zdravých dospelých. Ak ste diabetik alebo máte iné zdravotné problémy odporúčame Vám absolvovať Wellness kúru pod dohľadom lekára. Lekársky dohľad sa vzťahuje aj na teenagerov. Pre tehotné a dojčiace ženy túto kúru neodporúčame.

- ✓ 100% prírodné
- ✓ 100% čerstvo vyžmýkaná šťava
- ✓ 100% BIO
- ✓ Žiadne umelé prísady
- ✓ Žiadny pridaný cukor



### Tip pre veganov:

Biottu wellness šťavu a Vita 7 šťavu (obe obsahujú srvátku) dajte známym a nahradte ich inou Biotta šťavou. Zeleninové šťavy sú obzvlášť vhodné ako alternatívy. Vyskúšajte chutnú šťavu zo Superovocia a Mango mix šťavu, ktoré sú vhodné ako ovocné náhrady.

## Tipy

### 1. Najlepší čas

S Biotta wellness týždňom môžete začať v podstate kedykoľvek. Jar je veľmi obľúbeným obdobím, nakoľko sa ľudia chcú detoxikovať po zime. Ale je to len na Vás. Stačí počúvať svoje telo!

### 2. Úspech

**V prvom rade:** mali by ste sa sami o sebe cítiť dobre. Samozrejme, že bude veľmi náročné dodržať stanovený režim po celý týždeň. Ak začnete pochybovať, opýtajte sa samých seba, či je to len momentálny pokles alebo či ste naozaj dosiahli svoj maximálny limit.

#### Naše tipy:

- Kladte veľký dôraz na stanovený režim a Vaše ciele. Nastavený plán Vám pomôže prekonať slabšie momenty.
- Doprajte Vášmu telu dostatok čerstvého vzduchu, ľahké cvičenie a dostatok spánku.
- Užite si Biotta šťavy. Pite ich nie príliš chladné a vychutnávajte si ich. Ak budete chcieť môžete šťavy riediť vodou a piť ich ako drinky.
- Vyhnite sa (obmedzte) pitie kávy, zeleného čaju a alkoholu.
- Fajčiari by mali v období kúry znížiť množstvo cigariet.

### 3. Trávenie

Pre optimalizáciu detoxikácie by mali byť Vaše črevá na začiatku kúry čo najprázdnejšie. Počas kúry je dôležité pravidelné vyprázdňovanie.

**Naše tipy:** ak trpíte zápchou

- Vypite jeden pohár Biotta kapustovej šťavy pred každým jedlom v prípravnom dni.
- Inou možnosťou je vypiť pohár vlažnej vody s 1 polievkovou lyžicou soli, na lačný žalúdok, ráno v prvý deň kúry. Potom to zapite 500ml vody alebo nesladeným bylinným čajom. Ak to bude nutné, je dobré to opakovať v druhom a štvrtom dni kúry. Prosím pamätajte, že táto metóda má rýchly účinok.

### 4. Zabaľte sa do tepla

Počas Wellness týždňa môže byť Vaše telo citlivejšie na chlad.

**Naše tipy:**

- Hneď ako sa začnete triasť, zabaľte sa do teplej vesty alebo svetra.
- Urobte si doma takú malú oázu pre dobrý pocit. Horúci kúpeľ s vonným olejom, pár sviečok, relaxačná hudba a vlnené oblečenie Vás rýchlo zahrejú.
- Zabaľte sa doma na gauči do Vaše obľúbenej deky a pite hrnček horúceho organického bylinkového čaju – to rozjasní Váš deň.

### 5. Pokračujte!

Niektoré dni to bude ľahké, niekedy sa do pokračovania budete musieť tlačiť. To je úplne normálne.

Dôležitou vecou je: **pokračujte ďalej!**

**Naše tipy:**

- Jednoduchší spôsob ako zvládnuť týždňovú kúru je dodržiavať to s niekým ďalším. Ideálne s viacerými ľuďmi. Vzájomná motivácia je najlepšia!
- Rozmaznávajte sa! To Vám pomôže zdolať to ľahšie.
- Zamerajte sa na to ako sa budete cítiť dobre a hrdo, keď týchto 7 dní zvládnete.

Urobte si poznámky, čo by ste chceli počas tohto týždňa dosiahnuť alebo robiť:

Moje ciele	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## Takto môže Vaše telo reagovať...

### ÚNAVA

Môžete sa cítiť unavenejší ako obvykle.

- ❖ Uistite sa, že Vaše telo má dostatok spánku – choďte spať skôr ako inokedy. To Vám dodá dostatok energie na ďalší deň.
- ❖ Nie sú žiadne dôvody na to, aby ste si nemohli zísť na pokojnú prechádzku kedykoľvek sa budete cítiť psychicky vyčerpaný.
- ❖ Počas práce sa hoci kedy postavte a urobte niekoľko malých cvičení alebo sa len ponaťahujte.

### VÝKYVY NÁLAD

Môžete sa cítiť viacej apatický ako normálne.

- ❖ Tešte sa na koniec Vášho pracovného dňa a keď dorazíte domov tešte sa na nič nerobenie.
- ❖ Začnite s kúrou spolu s Vašimi priateľmi/ kolegami/ partnerom. Je dobré si porovnávať poznatky. To Vám pomôže prekonať výkyvy nálad jednoduchšie a rýchlejšie.

## BOLESTI HLAVY A REUMATICKÁ BOLEŠŤ

Ako náhle začnete s kúrou, môžete sa stretnúť s bolesťami hlavy a reumatickými bolesťami kĺbov. Môžu to byť spôsobené absenciou (nižším užívaním) kávy, zeleného čaju alebo nikotínu. Prípadne výsledkom detoxikácie organizmu.

- ❖ Masírujte Vaše spánky ľahkými krúživými pohybmi, aby ste predišli bolestiam hlavy.
- ❖ Zájďte si na relaxačnú masáž, aby sa Vaše končatiny zrelaxovali.
- ❖ Pite veľa tekutín. Dva litre vody denne sú minimum. Vždy pri sebe majte fľašu s vodou, aby ste nezabúdali piť.
- ❖ Uistite sa, že máte dostatok spánku.

**Tip:** Ak sa budete cítiť slabý – jedna čajová lyžička medu alebo hroznového cukru Vám pomôže.

### ÚSTNA HYGIENA

Počas trvania kúry môžete očakávať zhoršenie zápachu z úst.

- ❖ Čistite si zuby častejšie a dlhšie ako zvyčajne.
- ❖ Čistenie zakončíte použitím ústnej vody.
- ❖ Ak budete mať povlak na jazyku – vyčistite si ho.
- ❖ Ak budete mať v ústach vredy použite studený šalviový čaj na výplach.
- ❖ Ak budete vonku a nebudete si môcť umyť zuby použite žuvačku kedykoľvek budete potrebovať.

## A čo sa stane po ukončení kúry?

### Ako prvé – gratulujeme!

#### Môžete byť na seba hrdý.

Počas posledného týždňa ste lepšie spoznali vaše telo. Teraz je najlepšia chvíľa zatočiť so zlými stravovacími návykmi a jesť zdravšie.

- ❖ Jedzte svoje jedlo sústredene. Je to dôležité pre to, aby ste strávili nad jedlom dostatok času.
- ❖ Po zotavovacom dni začnite jesť menšie porcie, ľahšie jedlá s menším množstvom mäsa. Vaše črevá potrebujú čas na zotavenie po detoxikácii.
- ❖ Naučte sa počúvať signály Vášho tela. Normálne sa cítite plný až 20 minút po dojedení.
- ❖ Doprajte si ovocie a zeleninu na každodennej báze.
- ❖ Pravidelné a dostatočné pitie je základom úspechu. Vaše telo potrebuje minimálne 2 litre tekutín denne. Ak cvičíte zvýšte to na 3 litre. Ideálne na pitie je čaj, neperlivá voda a bio ovocné a zeleninové šťavy.

## Ste unavený a apatický?

#### Niekedy bude stačiť jednoduchý welnes deň.

Je to veľmi jednoduché:

Počas welnes dňa pite len Biotta šťavy a minimálne 2 litre neperlivej vody alebo čaju.

Rozhodnite sa, či chcete piť ovocné alebo zeleninové Biotta šťavy. Vyberte si Vaše obľúbené šťavy. Zeleninové šťavy majú výhodu vo vyváženjšom pomere sodíka a draslíka, čo je vhodnejšie pre detoxikáciu.

- ❖ Ak chcete absolvovať len 1 welnes deň, tak nebudete prípravny deň potrebovať. Ak si chcete pripraviť telo na lepšie zvládnutie, tak si deň vopred doprajte len ľahké, ideálne, zeleninové jedlá alebo polievky.
- ❖ Pite, pite, pite – aj keď chcete absolvovať len 1 welnes deň je nutné vypiť minimálne 2 litre tekutín.
- ❖ Ak Vaše vylučovanie funguje správne, potom si doprajte ráno na lačno vo welnes deň 1 pohár Digestive šťavy. V opačnom prípade vypite pohár tejto šťavy večer, deň vopred.

**Prajeme Vám všetko najlepšie a dúfame, že budete pokračovať v užívaní Biotta štiav.**