

Biotta

Semana “Wellness”



La semana “Wellness” es una dieta depurativa, que mejora la salud y proporciona un buen aspecto físico. A diferencia del ayuno riguroso, la semana “Wellness” propuesta por *Biotta* no es una dieta “cero”, ya que los zumos de frutas y hortalizas aportan al organismo una cantidad suficiente de vitaminas y minerales. La semana Wellness, ayuda además al control del peso, ayudando a eliminar esos kilos demás.

Es una dieta fácil de realizar, ya que todo lo que se necesita viene incluido en la caja y en las instrucciones viene detallada la dieta día a día con todos los pasos a seguir.

Salud y belleza en una caja: con la semana “Wellness” de *Biotta*, depurará y mejorará su salud y le proporcionará un buen aspecto físico. A diferencia del ayuno riguroso, la semana “Wellness” propuesta por *Biotta* no es una dieta “cero”, ya que los zumos de frutas y hortalizas proporcionados aportan al organismo una cantidad suficiente de vitaminas y minerales y no se produce ninguna desagradable sensación de hambre.

¿Cuál es la mejor época para realizarla?

La semana “Wellness” puede practicarse en cualquier época del año. Lo importante es prepararla con tiempo y evitar en ella cualquier tipo de compromiso o invitación gastronómica. Mucha gente elige el otoño para realizar esta forma especial de ayuno con zumos para preparar su organismo para los meses de invierno. Otros prefieren la primavera para “depurar” su organismo y mantenerlo en forma para la temporada estival.

¿A quién va destinada la semana “Wellness” de Biotta?

La semana “Wellness” puede recomendarse a cualquier adulto sano. Sólo quienes padecen algún trastorno cardio-circulatorio u otros problemas de salud deberían realizarla bajo supervisión médica. Lo mismo podemos decir de los pacientes diabéticos y de las personas demasiado jóvenes. Se desaconseja, en cambio, durante el embarazo y el período de la lactancia.

Recomendaciones generales

Durante esta semana es recomendable practicar ejercicio físico a diario, al aire libre (evitar la vida sedentaria) y dormir lo suficiente. Hay que renunciar al consumo de bebidas alcohólicas y, los fumadores, reducir al máximo el consumo de tabaco y considerar estos días como un buen momento para abandonar dicho hábito de forma consciente y definitiva. También es importante suprimir, durante esta semana, el consumo de café y té negro, si bien resulta más importante que dichas renunciaciones, el que usted se sienta bien.

Que debe tener en cuenta durante esta semana

Para depurar de forma óptima su organismo es importante que vaya bien de vientre. Para conseguirlo, suele ser suficiente la acción combinada del zumo *Digest de Biotta*, la mezcla de hierbas (*tisana Bio*) y las *semillas de lino* adjuntas. Quienes padecen estreñimiento deberían tomar un vaso de zumo de col fermentada (*Sauerkrautsaft*) de *Biotta* 5 minutos antes de las comidas del día de preparación y, si fuera necesario, repetir esta toma, al mediodía y tarde, del primer día de ayuno (con zumos) de la semana “Wellness”. Otra posibilidad para activar el tránsito intestinal consiste en tomar una cucharadita rasa de *sal de Glauber* (sulfato sódico hidratado) disuelta en un vaso de agua tibia. Tras lo cual, en el plazo de una media hora se deberá beber medio litro de agua o infusión. En caso necesario, puede repetir este proceso en el segundo y el quinto día de la semana “Wellness”.

Es importante, también, prestarle mucha atención a la higiene bucal, cepillarse los dientes con suavidad, pero frecuentemente y, en caso de “lengua sucia”, aftas o inflamaciones, hacer gargarismos o enjuagues bucales con una tisana de manzanilla o de salvia.

Como puede reaccionar su cuerpo durante la semana “Wellness” de Biotta

Durante esta semana el cuerpo se vuelve más sensible al frío, por lo que se recomienda llevar, estos días, prendas de más abrigo que las usuales para estas fechas. Es posible que la renuncia a tomar café, té negro o nicotina, así como por la movilización de residuos (“depuración” del organismo) se produzca, al inicio de la semana “Wellness”, dolores de cabeza y en las extremidades. La aparición de estas inocuas manifestaciones suele ser pasajera y al cabo de 2 ó 3 días acaban extinguiéndose.

Es importante que cada día tome 2 litros de líquido, por lo menos, y que ponga atención en ir de vientre.

Advertencias importantes para realizar con éxito la semana “Wellness”

Siga las indicaciones y el plan dietético acompañante, sin olvidar la importancia que tienen el *día de preparación* y el de *recuperación* allí indicados. Además de los zumos *Biotta* propuestos, conviene tomar , por lo menos, dos litros de agua o agua mineral pobre en gas. Los zumos *Biotta* se deben tomar despacio, a sorbos y que no estén demasiado fríos. Si lo prefiere, puede tomar los zumos *Biotta* diluidos en agua. Las tisanas preparadas con la mezcla de plantas *Bio* deben tomarse sin azúcar y las semillas de lino se tomarán enteras , sin masticarlas, con agua o con la tisana *Bio*.

La semana “Wellness” de *Biotta* dura 7 días, incluidos los días de *preparación* y *recuperación*. Si se siente bien, puede prolongar de uno a cinco días la semana “Wellness” propuesta, sin ningún problema. Para ello, basta con que siga otra vez el plan dietético propuesto.

Consejos para después de la semana “Wellness” de Biotta

Después del día de *recuperación*, tome pequeñas y ligeras comidas que contengan poca carne. Tenga en cuenta que su estómago e intestino necesitan un poco de tiempo para recuperar plenamente su actividad. La semana “Wellness” de *Biotta* le servirá para conocer mejor su organismo. Aproveche la ocasión para corregir malos hábitos alimentarios. Para ello:

- Tómese el suficiente tiempo para gozar de la comida.
- Ponga atención sobre las señales que le envía su cuerpo (p.ej.: la satisfacción de la sensación de hambre).
- Reduzca el consumo de sal, azúcar y grasas. Coma preferiblemente frutas y verduras.
- Beba diariamente unos 2 litros de líquido (tisanas, agua, zumos de fruta o de hortalizas)
- Aliméntese de forma variada.

Para conseguir un efecto duradero de lo conseguido en la semana “Wellness” de *Biotta*, es recomendable intercalar un día de zumos, una vez por semana, en el que sólo se tomará zumos de fruta u hortalizas *Biotta* y unos dos litros de tisanas o agua.

Ingredientes:

Una caja de Semana Wellness contiene:

- 3 botellas de Wellness Drink
- 2 botellas de Cóctel de Verduras
- 2 botellas de Jugo Digest
- 2 botellas de Jugo de Tomate
- 2 botellas de jugo Vita 7
- 1 bolsa de 100g de semillas de lino
- 1 bolsa de 75 g de té de hierbas Bio KräuterTee

Bio KräuterTee (Tisana Orgánica de hierbas)

Contenido: Tila, manzanilla, verbena, hinojo, menta, escaramujo y caléndula.



Semillas de lino. Las semillas de lino, ayudan a laxar y son los vegetales más ricos en omega 3

Wellness Drink: Jugo frutal, suave y ligero, con un muy buen sabor, y con un contenido ideal y equilibrado de sodio y potasio.

Contenido: jugo de pera, pulpa medicosnaturistas.esde pera, jugo de naranjas, jugo de zanahorias con concentrado de jugo de limón, jugo de piña, suero de leche, jugo de remolacha
Contenido en fruta: 70%, contenido en verduras: 20%, suero: 10%

Análisis: 100 ml contienen

| | |
|---------------------|----------------|
| Energía | 181 Kj/ 43Kcal |
| Proteínas | < 0.5 g |
| Hidratos de Carbono | 10.1 g |
| Lípidos | < 0.1 g |

Gemüse-Cocktail (Cóctel de verduras): Otorga al organismo, las vitaminas y minerales necesarios y es al mismo tiempo muy bajo en calorías. Es un producto muy adecuado para un ayuno. Contenido: jugo de tomates, zanahorias, apio y remolacha, concentrado de limón, sal de mar y especias.

Análisis: 100 ml contienen

| | |
|---------------------|----------------|
| Energía | 110 Kj/ 26Kcal |
| Proteínas | < 0.7 g |
| Hidratos de Carbono | 5,5 g |
| Lípidos | < 0.5 g |

Jugo de Tomates: el tomate, contiene licopeno natural, fortalece la estructura celular captando los radicales libres (elementos químicos agresivos) y favorece el metabolismo. El contenido en Vitamina C es alto y su contenido en calorías es muy bajo.

Análisis: 100 ml contienen

| | |
|---------------------|---------------|
| Energía | 64 Kj/ 14Kcal |
| Proteínas | 0.9 g |
| Hidratos de Carbono | 2,6 g |
| Lípidos | 0.1 g |

Jugo Digest: es una combinación armoniosa de frutas biológicas – ciruelas, manzanas, uvas, aronia, limón e higos

Las ciruelas y los higos son conocidos por su efecto especial para la función intestinal

Análisis: 100 ml contienen

| | |
|---------------------|----------------|
| Energía | 313Kj/ 74 Kcal |
| Proteínas | 2.7 g |
| Hidratos de Carbono | 181g |
| Lípidos | < 1.0 g |

Jugo Vita 7: este jugo es preparado a base de una mezcla de frutas con un alto aporte vitamínico, que refuerzan el bienestar y el sistema inmunológico. Las frutas integrantes de la mezcla son prensadas y transformadas en este delicioso jugo, sin ningún tipo de aditivos, conservando el auténtico sabor de la fruta.

Ingredientes: Jugo de naranjas, jugo de zanahorias, puré de plátano, jugo de manzana, jugo de piña, suero de leche en polvo, jugo de uva, jugo de espinado amarillo, jugo de remolacha, jugo de limón. Contenido en frutas (76%), Contenido en hortalizas (14%), Contenido en suero (10%)

Análisis: 100 ml contienen

| | |
|---------------------|-----------------|
| Energía | 232 Kj/ 55 Kcal |
| Proteínas | 6.0 g |
| Hidratos de Carbono | 121 g |
| Lípidos | 1.0 |

Análisis químico de los jugos de fruta y verdura de la Semana Wellness

| Producto | Proteínas | Lípidos | Fibra | Sust. mineral | Hidratos de carbono | Kj | Kcal | UP | Almidón | Lactosa | Calcio | Potasio | Sodio | Magnesio | Fósforo |
|--------------------|-----------|---------|-------|---------------|---------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|-------|----------|---------|
| | g/l | g/l | g/l | g/l | g/l | 100 ml | 100 ml | 100 ml | g/l | g/l | mg/l | mg/l | mg/l | mg/l | mg/l |
| Wellness Drink | 5,3 | < 1,0 | 4,2 | 4,3 | 101,5 | 181 | 43 | 0,9 | - | 3,0 | 105 | 1674 | 71 | 94 | 157 |
| Cóctel de Verduras | 7,2 | 1,0 | 6,2 | 11,4 | 50,7 | 102 | 24 | 0,4 | 6,2 | - | 60 | 2600 | 2710 | 110 | 320 |
| Jugo Digest | 2,7 | < 1,0 | 2,2 | 4,9 | 181,0 | 313 | 74 | 1,5 | 2,2 | - | 125 | 1930 | 150 | 120 | 112 |
| Jugo de Tomate | 9,2 | 1,0 | 9,2 | 9,2 | 25,6 | 64 | 14 | 0,2 | 6,2 | - | 205 | 2234 | 2203 | 113 | 195 |
| Jugo vita 7 | 6,0 | 1,0 | 3,0 | 5,0 | 121,0 | 232 | 55 | 1,0 | - | 4,0 | 120 | 1720 | 100 | 130 | 150 |

UP= unidades de pan

Biotta certifica que sus jugos son orgánicos según EG-BIO-VO 2092/91

Los jugos de la Semana Wellness son jugos libres de gluten, sin azúcar añadido

PLAN DIETÉTICO de la SEMANA “ WELLNESS”

| Horario | Día de preparación | Primer día | Segundo día |
|--------------------------|---|--|---|
| | Alégrese por lo que aportará en salud a su organismo. ¡No se arrepentirá! Este día le servirá de preparación para la semana “Wellness”. Procure seguir fielmente este plan dietético. De este modo, le será más fácil iniciarse en el primer día de zumos. | En esta semana aprenderá a conocer mejor su organismo y adquirirá nuevas experiencias. Tome durante el día una botella de <i>Wellness -Drink</i> y 2 litros de la tisana <i>Bio-Krautertee</i> o de agua | Otro día que va a superar. Tome durante este día una botella de <i>Gemüse-Cocktail</i> y 2 litros de nuestra tisana <i>Bio</i> o de agua |
| Mañana (desayuno) | Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Antes del desayuno: - Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> a pequeños sorbos. - Dos cucharaditas de postre (rasas) de semillas de lino (tomarlas enteras) con un poco de agua o tisana. - Desayuno ligero | Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Tomar: Un vaso (100 ml) de - <i>Digest</i> - Dos cucharaditas de semillas de lino enteras. | Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Tomar: - Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> - Dos cucharaditas de semillas de lino enteras. |
| Mediodía (comida) | Un vaso de <i>Digest</i> (100 ml). Comida ligera a ser posible sin carne | Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i> | Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i> |
| Tarde (cena) | Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> Dos cucharaditas de semilla de lino (enteras) Dos patatas cocidas de tamaño mediano con un poco de “quark” (cuajada) descremado Dos zanahorias de tamaño medio, cocidas al vapor ¡Animo mucho éxito para mañana! | Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> Dos cucharaditas de semilla de lino (enteras) Zumo de tomate (200 ml), como sopa caliente o fría. puede condimentarse con hierbas frescas, pero sin añadir sal. ¡Enhorabuena! ¿A que este primer día no ha sido tan duro como temía? | Un vaso (100 ml) <i>Vita 7</i> Dos cucharaditas de semilla de lino Zumo de tomate (200 ml), como sopa caliente o fría .Puede condimentarse con hierbas frescas, pero sin añadir sal. Un nuevo día superado ¿verdad que la sensación de hambre se mantiene controlada? |

| Tercer Día | Cuarto día | Quinto Día | Dia de Recuperación |
|--|---|--|--|
| <p>¡Ya ha llegado a la mitad! Celébrelo con una botella de <i>Wellness-Drink</i>, repartida durante el día. Tome además dos litros de agua o de nuestra tisana <i>Bio</i></p> | <p>Mañana por la noche se sentirá orgulloso de haber superado la semana. Se encuentra cada vez mejor ¿no es cierto? Tome una botella de <i>Gemüse-Cocktail</i>, repartida durante el día y 2 litros de agua o de nuestra tisana <i>Bio</i></p> | <p>Último día "Wellness". Una pena ¿verdad?. Tome una botella de <i>Wellness-Drink</i>, y 2 litros de agua o de nuestra tisana <i>Bio</i></p> | <p>Este día es especialmente importante. Goce con lo que va a comer. se asombrará de lo bien e intenso que sabe todo. Siga el plan establecido. Su estómago e intestinos necesitan un poco de tiempo para recuperar su actividad. Beba durante el día 2 litros de agua o de nuestra Tisana <i>Bio</i>. Si se decidiera por ayunar más de 5 días, debe realizar 2 días de recuperación.</p> |
| <p>Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Tomar: Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i>. Dos cucharaditas de semillas de lino enteras.</p> | <p>Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Tomar: Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> Dos cucharaditas de semillas de lino enteras.</p> | <p>Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Tomar: Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> Dos cucharaditas de semillas de lino enteras.</p> | <p>Tomar en ayunas un vaso de agua tibia. Tomar: Un vaso (100 ml) de <i>Digest</i> Dos cucharaditas de semillas de lino enteras. Dos o tres tostadas con un poco de mantequilla y miel bien masticadas. A media mañana una manzana o una pera maduras, bien masticadas</p> |
| <p>Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i></p> | <p>Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i></p> | <p>Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i></p> | <p>Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i> Una taza de caldo vegetal con un huevo. A media tarde: Una pera o manzana maduras bien masticadas.</p> |
| <p>- Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i> - Dos cucharaditas de semillas de lino enteras. - Zumo de tomate (200ml), como sopa caliente o fría, condimentado con plantas frescas pero sin sal. Ya ha pasado el ecuador de la semana y todo transcurre con normalidad.</p> | <p>Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i> Dos cucharaditas de semillas de lino enteras. Zumo de tomate (200ml), como sopa caliente o fría, condimentado con plantas frescas, pero sin sal. ¡Enhorabuena! ¡Pronto lo habrá superado!</p> | <p>Un vaso (100ml) de <i>Vita 7</i>. Zumo de tomate (200ml), como sopa caliente o fría, condimentado con plantas frescas, pero sin sal. ¡Lo consiguió! ¡Alégrese ahora por el día de la recuperación! Si se encuentra en plena forma y desea prolongar unos días más, siga el plan a partir del primer día.</p> | <p>Dos patatas hervidas de tamaño medio con un poco de "quark", o cuajada. Dos zanahorias de tamaño medio, cocidas al vapor. ¡Le felicitamos cordialmente! ¡Puede sentirse orgulloso de haberlo conseguido</p> |