

MŮJ OSOBNÍ BIOTTA WELLNESS – TÝDEN

Datum: _____

Přípravný den

Těšte se na nadcházející dny, nebudete litovat svého rozhodnutí! Přípravný den má Vaše tělo naladit na nadcházející Biotta Wellness – týden. Pokuste se již dnes přesně dodržet plán menu; o to lehčí Vám připadne první den.

Ráno
Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
Nalačno před normální snídaní:
- 1 sklenici Digest (1 dl), pít pomalu po doušcích
- 2 zarovnané čajové lžičky lněného semínka (polknout celá) zapít trochou vody nebo čaje.

Poledne
- 1 sklenici Digest (1 dl)
lehké jídlo, pokud možno bez masa

Večer
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 středně velké vařené brambory, trochu nízkotučného tvarohu
- 2 středně velké dušené červené řepy

Přejeme Vám hodně úspěchů příští den!

v pohodě
 unavená
 bez nálady

1. den

Nyní to začíná! Během Biotta Wellness – týdne budete poznávat svoje tělo a sbírat mnoho nových zkušeností. Pijte dnes průběžně po celý den 1 láhev nápoje Wellness a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli).

Výborně, již jste dokončili první den. Tak špatně to přece nebylo?

v pohodě
 unavená
 bez nálady

2. den

S elánem a chutí do druhého dne Biotta Wellness – týdne. Pijte dnes průběžně po celý den jednu láhev zeleninového koktejlu a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Další den je za Vámi. Pocit hladu je v mezích, nebo?

v pohodě
 unavená
 bez nálady

3. den

Jste v poločasu! Na oslavu dnešního dne pijte průběžně po celý den jednu láhev nápoje Wellness a opět 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Poločas je za Vámi. Jde to vlastně docela dobře.

v pohodě
 unavená
 bez nálady

4. den

Zítřka večer můžete být na sebe hrdí. Cítíte se přece stále lépe, že? Dnes pijte průběžně po celý den zase 1 láhev zeleninového koktejlu a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Výborně, již brzy to budete mít za sebou!

v pohodě
 unavená
 bez nálady

5. den

Poslední den Biotta Wellness – týdnu. Je to vlastně škoda, nebo? Pijte průběžně po celý den jednu láhev nápoje Wellness a 2 litry bio-bylinného čaje nebo vody. **Dodatečně:**

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 dl Red Juice, studené nebo teplé jako polévka. Dle libosti okořenit trochou čerstvých bylinek (avšak bez soli). Super, dokázali jste to! Těšte se na regenerační den. Pokud se cítíte tak skvěle, že byste mohli pokračovat, přidejte si jednoduše pár dní navíc. Začněte opět 1. dnem.

v pohodě
 unavená
 bez nálady

Regenerační den

Regenerační den je něco zcela zvláštního a právě tak důležitého. Vychutnávejte jídlo. Budete překvapeni, jak dobře a intenzivně všechno chutná. Dodržte menu. Váš žaludek a střeva potřebují trochu času na svoji plnou aktivaci. Pijte dodatečně 2 litry čaje nebo vody. Pokud jste drželi půst déle než 5 dní, zařaďte 2 regenerační dny.

Ráno nejprve 1 sklenici vlažné vody.
- 1 sklenici Digest (1 dl)
- 2 čajové lžičky lněného semínka (polknout celá)
- 2 až 3 suchary s trochou másla a včelího medu. Pomalu a dobře kousat. Dopoledne
- 1 syrovou jablko nebo hrušku
Pomalou a dobře kousat.

- 1 sklenici Vita 7 (1 dl)
- 1 misku zeleninového bujónu s vajíčkem
Dopoledne
- 1 syrovou hrušku nebo jablko
Pomalou a dobře kousat.

- 2 středně velké vařené brambory, trochu nízkotučného tvarohu
- 2 středně velké dušené červené řepy

Srdečně Vám gratulujeme!
Můžete být pyšní!

v pohodě
 unavená
 bez nálady

Jak se cítíte?

