

Inhalt



Biotta Gemüse-Cocktail (2x)

Zutaten:

Tomatensaft, Rübeblisaf (Karotten), Selleriesaft, Randensaft (Rote Bete), natürliche L (+) Milchsäure, Meersalz, Gewürzkräuter. Pasteurisiert.

Durchschnittsanalyse	per 100 ml
Brennwert	100 kJ (24 kcal)
Eiweiss	0.7 g
Kohlenhydrate	5.0 g
Fett	< 0.5 g
Für Diabetiker BE	0.5
Glutenfrei	Ja
Laktosefrei	Ja



Biotta Wellness Drink (3x)

Zutaten:

Birnensaft, Birnenpüree, Orangensaft, Rübeblisaf (Karotten) mit Zitronensaftkonzentrat, Ananassaft, Molke, Randensaft (Rote Bete). Pasteurisiert.

Durchschnittsanalyse	per 100 ml
Brennwert	180 kJ (43 kcal)
Eiweiss	0.5 g
Kohlenhydrate	10.0 g
Fett	< 0.5 g
Für Diabetiker BE	1.0
Glutenfrei	Ja
Laktosefrei	Nein



Bio-Kräutertee (1x)

Zutaten:

Lindenblüten, Kamillen, Eisenkraut, Pfefferminz, Fenchel, Hagebutten, Ringelblumen.



Bio-Leinsamen (1x)

Zutaten:

Leinsamen.



Mix
Produktgruppe aus vorwiegend
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SQS-COC-100096
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Art.: 9158708

Biotta AG

CH-8274 Tägerwilen

Telefon +41 (0)71 666 80 80

Telefax +41 (0)71 666 80 81

www.biotta.ch



Biotta[®]
konsequent biologisch.



Lieber Körper



Ihr Begleiter zur **Biotta Wellness Woche.**

Biotta[®]
konsequent biologisch.

Wertvolle Tipps und Anregungen

Inhaltsverzeichnis

Die Biotta Wellness Woche.	3
Für wen eignet sich die Biotta Wellness Woche?	3
Welches ist der beste Zeitpunkt für eine Biotta Wellness Woche?	4
Was ist wichtig für den Erfolg?	4
Achten Sie auf Ihre Verdauung.	5
Ihr Körper braucht Wärme.	5
Meine persönliche Biotta Wellness Woche.	6+7
Wie Ihr Körper reagieren kann.	8
Schläfrigkeit.	8
Stimmungsschwankungen.	8
Kopf- und Gliederschmerzen.	8
Anleitung Leberwickel.	9
Mundhygiene.	9
Durchhalten!	9
Gesunde Tipps für danach.	10
Zwischendurch ein gesunder Wellness-Tag.	11



Die Biotta Wellness Woche.

Herzliche Gratulation! Sie haben sich entschlossen, eine Biotta Wellness Woche durchzuführen. Das ist ein weiterer Schritt zur bewussten Ernährung – und Sie schaffen sich Freiraum zur Selbstbesinnung und für mehr Körpergefühl. Die Biotta Wellness Woche verbindet Gesundheit und Schönheit in einem Paket: Sie entschlacken Ihren Körper, bringen ihn in Schwung und lassen ihn dadurch besser aussehen. Im Gegensatz zu rigorosem Fasten ist die Biotta Wellness Woche keine Nulldiät. Dank der hochwertigen biologischen Frucht- und Gemüsesäfte wird Ihr Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, deshalb bleiben Sie während der Biotta Wellness Woche voll leistungsfähig. Bereits 1995 entwickelte die Biotta Forschung die Wellness Woche, die seither von vielen Fachleuten empfohlen wird.

Diese Begleitbroschüre steht Ihnen während der ganzen Woche mit vielen nützlichen Tipps und Anregungen zur Seite.

Die Biotta Wellness Woche enthält:

- 2 Flaschen Biotta Vita 7
- 2 Flaschen Biotta Digest
- 2 Flaschen Biotta Tomate
- 2 Flaschen Biotta Gemüse-Cocktail
- 3 Flaschen Biotta Wellness Drink
- 100 g Bio-Leinsamen
- 75 g Bio-Kräutertee

Für wen eignet sich die Biotta Wellness Woche?

Die Biotta Wellness Woche kann allen gesunden Erwachsenen empfohlen werden. Erfahrungsgemäss fällt die Durchführung der Biotta Wellness Woche in einer Gruppe von Gleichgesinnten leichter (Gruppendynamik). Wenn Sie aber Diabetiker sind, an niedrigem Blutdruck, Herz- und Kreislaufstörungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leiden, raten wir Ihnen, die Wellness Woche nur unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Dasselbe gilt für Jugendliche. Während der Schwangerschaft oder der Stillzeit sollte von einer Biotta Wellness Woche abgesehen werden.



Welches ist der beste Zeitpunkt für eine Biotta Wellness Woche?

Grundsätzlich können Sie jederzeit eine Biotta Wellness Woche durchführen. Viele wählen den Frühling, da im Frühjahr oft das Bedürfnis besteht, den Körper zu entschlacken und auf die Badesaison wieder richtig in Form zu bringen. Aber auch der Herbst eignet sich bestens, wenn Sie den Körper auf die kalten Wintermonate vorbereiten möchten.

Ein guter Ratschlag: Planen Sie Ihre Wellness Woche frühzeitig, damit Sie sich optimal dafür einrichten können. Verabredungen zum Essen verschieben Sie besser auf einen späteren Zeitpunkt.

Was ist wichtig für den Erfolg?

Das Wichtigste ist, dass Sie sich wohl fühlen!

- Damit die Biotta Wellness Woche ein Erfolg wird, sollten Sie den Wochenplan genau befolgen. Auch der Vorbereitungstag und der Auftag gehören dazu.
 - Ihr Körper braucht während dieser Tage viel Schlaf und täglich leichte Bewegung an der frischen Luft.
 - Die Biotta Säfte sollten Sie langsam, schluckweise und nicht zu kalt trinken. Nach Belieben können Sie die Säfte auch mit Wasser verdünnen.
 - Die Bio-Leinsamen nehmen Sie unzerkaut mit mindestens 200 – 300 ml Bio-Kräutertee oder Wasser zu sich.
 - Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.
 - Auf Kaffee, Schwarztee und Alkohol sollten Sie gänzlich verzichten.
- Achtung:** Vielen Früchtetees ist Schwarztee beigemischt.
- Raucher sollten den Tabakkonsum einschränken. Noch besser: Sie nutzen die Wellness Woche, um ganz mit dem Rauchen aufzuhören.

Das wäre ein zusätzlicher Erfolg!



Achten Sie auf Ihre Verdauung.

Für eine optimale Entschlackung sind eine gründliche Darmentleerung zu Beginn und ein täglicher Stuhlgang während der Biotta Wellness Woche sehr wichtig.

Sorgen Sie am Morgen des 1. Tages für eine gründliche Darmentleerung. Normalerweise genügen die in der Packung enthaltenen Produkte.

Wenn Sie unter Darmträgheit leiden, bieten sich folgende Möglichkeiten:

- Trinken Sie bereits am Vorbereitungstag vor den «Mahlzeiten» 1 Glas Biotta Sauerkrautsaft. Wiederholen Sie dies bei Bedarf auch während der übrigen Wellness-Tage.
- Eine weitere Möglichkeit ist 1 gestrichener Esslöffel Glaubersalz, aufgelöst in 1 Glas mit lauwarmem Wasser, am Morgen des 1. Tages nüchtern getrunken. Anschliessend trinken Sie innerhalb von 30 Minuten einen halben Liter Wasser oder ungesüssten Bio-Kräutertee. Wenn nötig können Sie dies am 2. und 4. Tag wiederholen. Da die abführende Wirkung rasch einsetzt, sollten Sie sich in der Nähe einer Toilette befinden.
- Auch die Anwendung eines Einlaufs am Morgen des 1. Tages oder bei Unwohlsein an einem der folgenden Tage ist eine bewährte Möglichkeit.

Ihr Körper braucht Wärme.

Während der Wellness Woche reagiert Ihr Körper besonders empfindlich auf Kälte.

Hier ein paar Anregungen, die wir Ihnen wärmstens empfehlen können:

- Nehmen Sie eine warme Strickjacke oder einen kuscheligen Pullover mit an Ihren Arbeitsplatz. Beim ersten Frösteln ziehen Sie diesen an.
- Kreieren Sie zu Hause Ihre eigene kleine Wellness-Oase. Ein warmes Bad mit einem feinen Badeöl, ein paar Kerzen für eine entspannte Atmosphäre, ein flauschiger Bademantel, der auf der Heizung auf Sie wartet – das wärmt Sie bestimmt wieder auf.
- Machen Sie es sich zu Hause auf dem Sofa bequem, kuscheln Sie sich in Ihre Lieblingsdecke und hören Sie Ihre Lieblingsmusik, lesen Sie eine Zeitschrift oder schauen Sie sich eine interessante TV-Sendung an. Dazu eine Tasse heissen Bio-Kräutertee – so verschwindet das Kältegefühl im Nu.
- Wie wäre es mit einem Besuch im Thermalbad? Da wird Ihnen wohligh warm und Sie können sich optimal entspannen.



Meine persönliche Biotta Wellness Woche

	Vorbereitungstag	1. Tag	2. Tag
Auf den Tag verteilt	<p>Der Vorbereitungstag soll Ihren Körper auf die kommende Biotta Wellness Woche einstimmen. Versuchen Sie bereits heute, den Menüplan exakt einzuhalten; umso leichter wird Ihnen der erste Safttag fallen.</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>	<p>Sie werden während der Biotta Wellness Woche Ihren Körper kennen lernen und viele neue Erfahrungen sammeln.</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Wellness Drink und 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>	<p>Sie werden auch den zweiten Tag der Biotta Wellness Woche überstehen.</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Gemüse-Cocktail und 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>
Morgen	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • Nüchtern vor dem normalen Frühstück • 1 Glas Biotta Digest (100 ml), langsam, schluckweise trinken • 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • 1 Glas Biotta Digest (100 ml), langsam, schluckweise trinken • 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • 1 Glas Biotta Digest (100 ml), langsam, schluckweise trinken • 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen
Mittag	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Digest (100 ml) • Leichtes Essen, möglichst ohne Fleisch 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml)
Abend	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Digest (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 2 mittelgrosse, gekochte Kartoffeln, etwas Magerquark • 2 mittelgrosse, gedämpfte Rüebli (Karotten) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Digest (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe. Nach Belieben mit etwas frischen Kräutern würzen (jedoch ohne Salz) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe. Nach Belieben mit etwas frischen Kräutern würzen (jedoch ohne Salz)
	Für morgen wünschen wir Ihnen viel Erfolg!	Sie haben den ersten Tag bereits geschafft. So schlimm war es doch gar nicht, oder?	Schon wieder ein Tag! Haben Sie sich heute schon verwöhnt oder verwöhnen lassen? (Musik, Massage, Spaziergang etc.)

3. Tag	4. Tag	5. Tag	Aufbautag
<p>Schon Halbzeit!</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Wellness Drink und 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>	<p>Morgen Abend können Sie dann stolz sein. Sie fühlen sich doch immer besser?</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Gemüse-Cocktail und 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>	<p>Der letzte Biotta Wellness-Tag.</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 1 Flasche Biotta Wellness Drink und 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>	<p>Der Auftag ist etwas ganz Besonderes und ebenso wichtig. Halten Sie sich an den Menüplan. Ihr Magen und Ihr Darm brauchen jetzt etwas Zeit, um wieder voll aktiv zu werden.</p> <p>Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Bio-Kräutertee oder Wasser.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • 1 Glas Biotta Digest (100 ml), langsam, schluckweise trinken • 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • 1 Glas Biotta Digest (100 ml), langsam, schluckweise trinken • 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • 1 Glas Biotta Digest (100 ml), langsam, schluckweise trinken • 2 gestrichene Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) mit Bio-Kräutertee oder Wasser einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser • 1 Glas Biotta Digest (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 2 bis 3 Scheiben Zwieback mit etwas Butter und Bienenhonig langsam und gut kauen <p>Vormittag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 reifer Apfel oder 1 Birne langsam und gut kauen
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) 	<p>Mittag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) • 1 Tasse Gemüsebouillon mit Ei
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe. Nach Belieben mit etwas frischen Kräutern würzen (jedoch ohne Salz) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe. Nach Belieben mit etwas frischen Kräutern würzen (jedoch ohne Salz) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 Teelöffel Bio-Leinsamen (ganz schlucken) • 200 ml Biotta Tomate, kalt oder warm als Suppe. Nach Belieben mit etwas frischen Kräutern würzen (jedoch ohne Salz) 	<p>Nachmittag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 reife Birne oder Apfel langsam und gut kauen <p>Abend</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 mittelgrosse, gekochte Kartoffeln und etwas Magerquark • 2 mittelgrosse, gedämpfte Rüebli (Karotten)
<p>Bereits über der Halbzeit. Prima!</p>	<p>Bald haben Sie es geschafft!</p>	<p>Super, Sie haben es geschafft! Freuen Sie sich auf den Auftag. Falls es Ihnen aber so prächtig geht, dass Sie weitermachen möchten, hängen Sie einfach noch einige Tage an. Dabei beginnt das Programm wieder mit dem 1. Safttag.</p>	<p>Herzliche Gratulation. Sie dürfen stolz sein!</p> <p>Falls Sie länger als 5 Tage gefastet haben, ist es wichtig, dass Sie 2 Auftage einschalten.</p>

Wie Ihr Körper reagieren kann.

Schläfrigkeit.

Sie fühlen sich vielleicht ungewohnt müde.

- Gönnen Sie Ihrem Körper genügend Schlaf und gehen Sie etwas früher als gewöhnlich ins Bett. Das gibt Ihnen wieder Kraft für den nächsten Tag.
- Auf leichte sportliche Betätigung müssen Sie während dieser Woche nicht verzichten. Auch gegen einen gemütlichen Spaziergang gibt es nichts einzuwenden. Vermeiden Sie jedoch grosse körperliche Anstrengungen.
- Stehen Sie während des Arbeitens gelegentlich auf, strecken Sie sich und machen Sie ein paar kleine Lockerungsübungen.

Stimmungsschwankungen.

Vielleicht fühlen Sie sich während der Biotta Wellness Woche etwas lustloser als sonst.

- Freuen Sie sich auf den Feierabend und geniessen Sie zu Hause das Nichtstun in vollen Zügen. Zappen Sie für einmal mit gutem Gewissen durch die TV-Welt, packen Sie sich ein Buch, das schon lange unangetastet im Regal steht, oder geniessen Sie Ihre Lieblings-CD.
- Unternehmen Sie wieder einmal etwas Spezielles. Ein Ausflug, auf den Sie spontan Lust haben, wäre genau das Richtige und sorgt für Ablenkung.
- Versuchen Sie etwas Neues! Entdecken Sie neue Seiten an Ihnen. Zum Beispiel mit einer Walking-Runde frühmorgens durch ein Quartier, das Sie nicht so gut kennen.

Kopf- und Gliederschmerzen.

Vor allem zu Beginn der Biotta Wellness Woche kann es durch den Verzicht auf Kaffee, Schwarztee oder Nikotin sowie durch die Entschlackung zu Kopfweh und Gliederschmerzen kommen.

- Mit einer sanften, kreisenden Massage der Schläfen können Sie eventuelles Kopfweh etwas mildern.
- Gönnen Sie sich eine entspannende Massage, das lockert Ihre Glieder.
- Es ist äusserst wichtig, dass Sie genügend trinken. Mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich sind ein Muss. Ein gefülltes Glas sollten Sie immer in Ihrer Nähe haben, dann werden Sie immer daran erinnert.
- Wichtig: Genügend Schlaf ist der beste Ratgeber.

Anleitung Leberwickel.

Wie funktioniert ein Leberwickel?

- Der Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber. Dies und die liegende Position unterstützen den Entgiftungsprozess.
- Sie benötigen ein mittelgroßes Leinentuch und eine Wärmeflasche oder ein Wärmekissen.

Vorgehen

1. In feuchtes Tuch wickeln

Wärmeflasche in feuchtes (nicht nasses) Leinentuch einwickeln. Oder feuchtes Leinentuch zusammenfalten.

2. Auflegen

Die eingewickelte Wärmeflasche oder das gefaltete Leinentuch mit dem Wärmekissen im Liegen auf die Leber legen (direkt auf die Haut). Die Leber befindet sich unterhalb des rechten Rippenbogens. Trockenes Handtuch auf den Wickel legen und sich mit einer Decke zudecken.

3. Ruhen

Ca. 20 Min. liegen, danach Wickel entfernen und wenn möglich noch etwas ruhen.

Mundhygiene.

Während der Biotta Wellness Woche kann es vermehrt zu Mundgeruch kommen. Auch hier gibt es wirkungsvolle Tipps für einen angenehm frischen Atem.

- Putzen Sie sich des Öfteren die Zähne, bestenfalls sogar etwas länger und gründlicher als üblich.
- Eine Mundspülung rundet die Zahnpflege ab. Mundpflegemittel gibt es überall zu kaufen. Bei belegter Zunge, Aphten und Entzündungen eignet sich kalter Salbeitee besonders gut.
- Zuckerfreie Kautabletten oder Kaugummis sind ideal für unterwegs. Fragen Sie in Ihrer Drogerie oder Apotheke.

Durchhalten!

An einigen Tagen geht es ganz leicht, an anderen müssen Sie sich etwas überwinden. Das ist während einer Entschlackungswoche normal. Wichtig ist, dass Sie durchhalten!

- Am besten führen Sie die Wellness Woche zu zweit oder in einer Gruppe durch. Gemeinsam kommen Sie garantiert nicht auf die Idee, genau in dieser Woche ein Essen mit Freunden zu organisieren.
- Verwöhnen Sie sich! Das macht es erheblich einfacher. Ein duftendes Badeöl verleiht Ihnen eine samtweiche Haut. Pflegen Sie sich zusätzlich mit einer feuchtigkeitsspendenden Bodylotion. Ein wunderbares Körpergefühl!
Halten Sie sich vor Augen, wie stolz Sie am siebten Tag sein werden!
- Tritt ab und zu etwas Schwäche oder Schwindel auf, so kann ein Teelöffel Honig oder ein Traubenzucker helfen.

Gesunde Tipps für danach.

Vielleicht fühlen Sie sich nach dem Auftag so gut, dass Sie die Wellness Woche gleich noch um einige Tage verlängern möchten. Kompliment! Befolgen Sie einfach den gleichen Plan (1. – 5. Tag) und schliessen Sie die Biotta Wellness Woche mit dem Auftag ab.

Während Ihrer Wellness Woche lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Jetzt ist der Zeitpunkt ideal, schlechte Ernährungsgewohnheiten abzulegen und sich etwas gesünder zu ernähren.

- Essen Sie bewusst. Besonders wichtig ist, dass Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten nehmen! Geniessen Sie das Essen.
- Nehmen Sie nach dem Auftag eher kleinere, leichte Mahlzeiten mit wenig Fleisch zu sich. Ihr Magen und Ihr Darm brauchen etwas Zeit, um wieder voll aktiv zu werden.
- Lernen Sie, auf Ihre Körpersignale zu achten. Das Sättigungsgefühl macht sich erst etwa 20 Minuten nach dem Essen bemerkbar.
- Essen Sie täglich frische Früchte und Gemüse. Der Salz-, Zucker- und Fettkonsum dagegen sollte reduziert werden.
- Viel trinken ist das A und O. Ihr Körper braucht 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Wenn Sie Sport treiben, steigt der Bedarf bis auf 3 Liter. Idealerweise trinken Sie viel Tee, stilles Mineralwasser und dazu Frucht- oder Gemüsesäfte aus biologischem Anbau.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen. Mahlzeiten aus frischen Zutaten schmecken besser und sind gesünder als pfannenfertige Gerichte.



Zwischendurch ein gesunder Wellness-Tag.

Planen Sie pro Woche, oder vielleicht alle zwei Wochen, einen Wellness-Tag ein. Sie fühlen sich bestimmt vitaler und vor allem gesünder! Auch dem bekannten Yo-Yo-Effekt wirken Sie damit erfolgreich entgegen. An diesem Tag trinken Sie nur Biotta Frucht- und Gemüsesäfte und natürlich zusätzlich mindestens 2 Liter nicht oder nur wenig gesüßten Tee oder stilles Mineralwasser.

- Tragen Sie sich Ihren Wellness-Tag gleich in regelmässigen Abständen in Ihrer Agenda ein. So verabreden Sie sich zu keinem Lunch oder Abendessen. Ebenso wird Ihr Kühlschrank an diesen Daten nicht voll mit Leckereien sein.
- Vielleicht stehen Sie morgens auf und entscheiden sich spontan für einen Wellness-Tag, weil Sie sich gerade danach fühlen. Das ist natürlich der Idealfall!
- Welche Biotta Frucht- und Gemüsesäfte Sie trinken, können Sie selbst entscheiden. Wählen Sie nach Ihrem eigenen Geschmack aus dem reichhaltigen Biotta Sortiment aus. Gemüsesäfte haben den Vorteil, dass sie über ein ausgewogenes Kalium/Natrium-Verhältnis verfügen und sich deshalb besser zum Entschlacken eignen.
- Für den Wellness-Tag braucht es keinen Vorbereitungstag. Sie und Ihr Körper können sich jedoch besser auf den Wellness-Tag einstellen, wenn Sie am Vorabend nur eine leichte Mahlzeit oder eine Suppe zu sich nehmen.
- Achten Sie auf Ihre Trinkmenge! Auch an einem einzigen Wellness-Tag ist es äusserst wichtig, dass Sie mindestens 2 Liter trinken.
- Wenn Ihre Verdauung normal funktioniert, genügt 1 Glas Biotta Digest auf nüchternen Magen am Morgen des Wellness-Tages. Ansonsten sollten Sie bereits am Vorabend 1 Glas Biotta Digest trinken.



Inhalt



Biotta Vita 7 (2x)

Zutaten:

Orangensaft, Rübensaft (Karotten) mit Zitronensaftkonzentrat, Bananenpüree, Apfelsaft, Ananassaft, Molke, Traubensaft, Sanddornmark, Randensaft (Rote Bete), Zitronensaft. Pasteurisiert.

Durchschnittsanalyse	per 100 ml
Brennwert	230 kJ (55 kcal)
Eiweiss	0.6 g
Kohlenhydrate	12.0 g
Fett	< 0.5 g
Für Diabetiker BE	1.2
Glutenfrei	Ja
Laktosefrei	Nein



Biotta Digest (2x)

Zutaten:

Pflaumensaft, Apfelsaft, Kräuterteemischung, Traubensaft, Feigenextrakt, Aroniasaft, Zitronensaft. Pasteurisiert.

Durchschnittsanalyse	per 100 ml
Brennwert	310 kJ (74 kcal)
Eiweiss	< 0.5 g
Kohlenhydrate	18.0 g
Fett	< 0.5 g
Für Diabetiker BE	1.8
Glutenfrei	Ja
Laktosefrei	Ja



Biotta Tomate (2x)

Zutaten:

Tomatensaft, Zitronensaft, Meersalz. Pasteurisiert.

Durchschnittsanalyse	per 100 ml
Brennwert	60 kJ (14 kcal)
Eiweiss	0.9 g
Kohlenhydrate	2.6 g
Fett	< 0.5 g
Für Diabetiker BE	0.3
Glutenfrei	Ja
Laktosefrei	Ja