

BIOTTA WELLNESS-WOCHE

Zuerst einmal möchten wir Ihnen zur Durchführung der Biotta Wellnesswoche gratulieren. Mit dieser Saftwoche tun Sie viel Gutes für Ihre Gesundheit und Schönheit und helfen Ihren Körper aktiv zu entschlacken. Sie werden mit dieser Kur ein wunderbares neues Lebensgefühl erfahren, denn neue Energie, Lebenskraft und Schwung werden Sie beflügeln. Um die Wirkung der Saftwoche optimal zu unterstützen empfehlen wir Ihnen die Kombination mit den nachfolgenden Produkten.

ALLSAN SÄURE/BASENMITTEL

Wenn unser Körper übersäuert ist, kann er nur ungenügend entschlacken. Gleichzeitig ist die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen ebenfalls stark beeinträchtigt. Mit diesem Mineralien-Ergänzungspräparat können Sie Ihren Stoffwechsel in einer gesunden Balance halten und optimal von der Wellness-Woche profitieren.

ALLSAN MARIENDISTEL DRAGÉES

Die Leber nimmt im Entgiftungsprozess eine zentrale Stellung ein. Die Wirkstoffe der Mariendistel wirken leberstärkend, leberschützend sowie gallentreibend und verdauungsfördernd. Ferner stimulieren sie die Regenerationsfähigkeit und Neubildung der Leberzellen.

ENTSCHLACKUNGSTEE

Die Natur hält viele Kräuter bereit, die als Tee getrunken die Fastenkur optimal unterstützt. Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe, Pfefferminz und Ringelblume regen die Gallenproduktion und den Gallenfluss an und unterstützen so die Entgiftung der Leber. Brennessel, Birke und Schachtelhalm wirken harntreibend und entwässernd und unterstützen die Entgiftung der Niere. Kombiniert angewendet ergeben diese Kräuter einen Fitness und Entschlackungstee, welcher eine Fastenkur in optimaler Weise unterstützt. Morgens und abends je eine Tasse langsam getrunken, bringt dieser Tee ihren Stoffwechsel in Schwung.



UND WIE GEHT'S JETZT WEITER

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 und vielleicht andere Laster abzulegen und Ihre Lebensgewohnheiten etwas zu überdenken.

Dieses Informationsblatt soll Sie bei der Umsetzung der neuen guten Vorsätze unterstützen und Ihnen wertvolle Tipps weitergeben.

ANGABEN ZUR PERSON

Mein Bodymass-Index

$$\frac{\text{Anzahl Kg Körpergewicht}}{\text{Grösse in m}^2}$$

TÄGLICHES UNTERSTÜTZUNGSPROGRAMM NACH EINER BIOTTA WELLNESS-WOCHE

- Nehmen Sie nach dem Auftag eher kleinere, leichte Mahlzeiten mit wenig Fleisch zu sich.
- Sie können die Wirkung einer Saftwoche verlängern, indem Sie zukünftig wöchentlich (idealerweise montags) weiterhin einen Safttag oder Schonkosttag durchführen. An diesem Tag nehmen Sie vorwiegend nur leichte Kost zu sich.
- Essen Sie bewusst. Besonders wichtig ist, dass Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten nehmen. Geniessen Sie das Essen, erleben Sie den intensiven Geschmack und denken Sie daran, dass sich das Sättigungsgefühl erst nach 20 Minuten bemerkbar macht. Also gut kauen und langsam geniessen.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen. Mahlzeiten aus frischen und vollwertigen Zutaten schmecken besser und sind gesünder als pflanzenfertige Gerichte.
- Für die Gesunderhaltung des Darms und für eine regelmässig funktionierende Verdauung empfehlen wir Benefibre. Dieses Ballaststoffpräparat besteht aus reinem Guarkernmehl. Das Pulver kann in Getränken, Joghurt, Suppen und vielen anderen Speisen eingemischt werden. Guarkernmehl wirkt einerseits aufbauend auf die Darmflora und andererseits optimiert es die Stuhlkonsistenz – Benefibre wirkt somit ganz natürlich bei Verstopfung.
- Achten Sie auf Ihren Salz-, Zucker- und Fettkonsum.
- Bei der Einnahme der Fette ist die richtige Zusammenstellung der verschiedenen Qualitäten entscheidend. Gesättigte Fette wie sie in der Butter, Rahm und in Vollfettkäse wie auch in vielen Fertigprodukten vorkommen, sollten gut im Auge behalten werden. Versuchen Sie in der Küche vorwiegend mit Olivenöl oder dem wertvollen und geschmacksintensiven Arganöl zu arbeiten. Weiter können als Nahrungsergänzung Präparate mit mehrfach ungesättigten und essentiellen Fettsäuren eingesetzt

werden. So zum Beispiel Linofit von Dr. Dünner.

- Bei regelmässigem Verlangen nach Süsseem können wir Ihnen das Präparat Allsan Zimachrom empfehlen. Die drei Spurenelemente Zink, Mangan und Chrom helfen dabei, die „Gluscht“ auf Süsses in eine gesunde Balance zu bringen. Gleichzeitig leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Diabetes. Denn ein regelmässiges Verlangen nach Süsseem (Hypoglykämie) kann ein Vorzeichen dafür sein.
- Täglich sollten Sie viel trinken. Zwei Liter wären ideal. Gerne empfehlen wir unseren Heidak Stoffwechseltee, welcher mit seiner sanften Zusammensetzung 365 Tage im Jahr konsumiert werden kann! Sie können diesen Tee bereits am Vorabend kalt ansetzen. Dies ist die schonendste Zubereitungsform. Neben unserem Stoffwechseltee finden Sie bei uns aber auch ein vielseitiges Teesortiment, welches kaum Wünsche offen lässt.
- Im Frühling wird bereits von vielen Kunden der Weleda Birkensaft geschätzt, welcher ebenfalls sanft die Nierentätigkeit anregt und somit die Ausscheidung begünstigt. Zudem schmeckt er köstlich. Dazu passend zeigen wir Ihnen gerne das äusserlich anzuwendende Weleda Birken-Cellulite-Öl. Ein herrlich erfrischendes und hautpflegendes Körperpflegeprodukt, welches von aussen ebenfalls die Entwässerung des Gewebes begünstigt.
- Versuchen Sie bewusst mit Genussgiften, wie Alkohol und Kaffee umzugehen. Vielleicht haben Sie sich eben vorgenommen nach dieser Saftwoche endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Wir beraten Sie gerne zu diesem Thema und zeigen Ihnen die vielen Möglichkeiten zur Unterstützung bei einer Raucherentwöhnungskur. Seien es Nicotinersatzpräparate wie Kaugummi, Lutschdragees etc. bei welchen sie vor zu die Nicotinmenge senken können. Oder unsere pflanzliche Anti-Tabak Mischung auf spagyrischer Basis oder Kudzu, eine neue pflanzliche Möglichkeit zur Raucherentwöhnung.
- Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für unsere körperliche als auch seelische Gesundheit. Mit einem täglichen, halbstündigen Spaziergang leisten Sie bereits einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung Ihres Körpers. Es braucht nicht immer ein riesiges Fitnessprogramm! Aber das Moto „steter Tropfen höhlt den Stein“ bewährt sich auch aus medizinischer Sicht.

Wir wünschen Ihnen einen Frühling voller Energie!