



[Despre noi](#) [Contact](#) [Ajutor](#)

[Cont nou](#) [Am uitat parola](#) ☐ [Ține-mă minte!](#)

Username/Email

Contribuie la cea mai activă comunitate a gurmanzilor

- Rețete testate în bucătărie
- Sfaturi de la specialiști
- Liste de cumpărături pe telefo

[caută](#)

☒ rețete ☐ articole ☐ comunitate

[RETETE](#)

[COMUNITATE](#)

[ARTICOLE](#)

Rețete pe categorii

- Aperitive (174)
- Sosuri (25)
- Supe, ciorbe, borșuri (149)
- Salate (79)
- Mâncăruri (469)
- Dulciuri (382)
- Băuturi (69)
- Conserve din legume, zarzavaturi, murături (15)
- Conserve de fructe (11)

[► toate categoriile](#)

Nutriționistul răspunde



Va implor sa ma ajuta-ti

Am 26 ani, 185 cm, si 61 kg, as dori sa ma ingras da sincer nu stiu ce trebuie [...]

sunt slabuta si vreau sa ma [...]

am 23 ani, am un copil de un an si am slabit foarte mult. Acum as vrea sa ma [...] [...]

dupa sarcina „ma tot [...]

buna ziua,, vad ca multe pers,, se confrunta,, cu aceasta problema,,,, pt mine [...]

[► Întrebă și tu!](#)

Meniuri

- Paști
- Crăciun
- Nuntă & botez
- Grill & grătar
- Cină romantică
- Cocktailuri & Party



Programul săptămânii wellness Biotta

de Admin, miercuri 27 mai 2009
2 imagini, 1 comentariu

Tag-uri: [wellness biotta biosens dieta](#)

Felicitari! V-ati decis sa faceti ceva pentru sanatatea dumneavoastra si sa incepeti o saptamana de revitalizare. Saptamana Wellness Biotta, dezvoltata de departamentul de cercetare Biotta, asociaza atât sanatatea cât si frumusetea într-un pachet : va detoxifica si tonifica organismul, punânduva totodata în valoare silueta.

Saptamana Wellness Biotta nu este o dieta cu zero calorii: pretioasele sucuri de legume si fructe biologice alimenteaza corpul dumneavoastra cu vitaminele si mineralele necesare si astfel veti ramâne performant pe toata durata saptamanii . Cutia Wellness Biotta contine câte 2 sticle de Biotta Vita7, Digest Biotta, Suc de tomate Biotta, Cocktail de legume Biotta, 3 sticle de Wellness Brink Biotta, 100 de grame de samanta de in bio si 75g ceai special din plante bio.

Este indicata Saptamana Wellness Biotta oricarei persoane?

Saptamana Wellness Biotta este recomandata în general tuturor adulților sanatosi. Experienta demonstreaza ca este mai usor sa urmezi acest program într-un grup de persoane motivate decât singur (dinamicade grup) . Daca suferiti de diabet, tensiune, tulburari cardiace sau vasculare sau alte tulburari de sanatate va sfatuim sa nu urmati programul Saptamana Wellness Biotta decât sub îndrumare medicala. Acelasi lucru se recomanda si persoanelor tinere. Nu recomandam Saptamana Wellness Biotta în timpul graviditatii sau alaptarii .

Ce este important pentru a reusi?

Esential este sa va simti bine:

-pentru ca saptamana wellness sa fie un succes este important sa respectati strict programul recomandat. Ziua de pregatire si ziua de refacere fiecare în parte.

-în timpul saptamanii wellness organismul are nevoie de mult somn si exercitii cotidiene lejere în aer liber.

-beti sucurile încet, cu înghitituri mici si nu prea reci. Puteti adauga apa. -luati samanta de in cu apa sau ceai fara sa o mestecati.

-beti zilnic nu mai puțin de 2 litri de ceai sau de apa minerala plata sau puțin gazeificata.

NOU! D

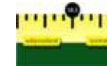
Înălțime:

Greutate:

Vârsta:

Sex:

[» calcul](#)



widget Bucat

Adaugă

Intră acum
adaugă în

Username

Parola:

☐ Ține-mă

Am uitat parola

[login](#)

Bloguri

Comentarii
LILI- GOSF

premiu cu j
Lili i-am trimis
nu stiu daca e

Tânăr n-o să
TÂNĂR N-O S
n-o să rămân,

Tânăr n-o să
TÂNĂR N-O S
n-o să rămân,

premiu cu j
Buna Lili, te ir
ridici un prem
[...]

Video N

- Rețete de post

► [toate meniurile](#)

Alimentație Sănătoasă

- Ce nu știi despre rodie
- Depresia și mâncarea fast-food
- Dovleacul magic
- Zahărul vindecă rănilor mai repede și înlătură durerile
- Perele și gutuile - comorile toamnei
- Alimente care țin la distanță răceala
- Măslinile, antioxidantul minune
- Mustul, licoarea din struguri
- Piersicile alungă oboseala
- De ce să consumăm porumb?

► [toate articolele](#)

FORUM

Discuții culinare

- rețete de pâine pentru cuptor
- cantarirea
- Ce pregătiți de Halloween?
- cum se curată aluminiu
- Bancuri culinare
- Kebap acasă
- tofu
- conservarea lactatelor
- zacusca de vinete cu bulion, se poate?
- bule de aer dulceata ...

► [întrebă și tu!](#)

Știri

- Atenție la etichetă! Produsele de post pot conține ingrediente de origine animalieră
- Consumul de ciocolată elimină stresul
- Persoanele care elimină pâinea din alimentație riscă să sufere de depresie
- Apa de ploaie este foarte sănătoasă pentru organism
- Festivalul Dulciuri pentru toți
- Beneficiile mărului consumat zilnic
- Mâncarea de tip fast food dă dependență la fel ca drogurile
- Cerealele servite la micul dejun au mai mult zahăr decât gogoșile
- Târgul pentru O Viață Sănătoasă – lunar, din octombrie
- Apa, la fel ca și ciocolata, poate să ne amelioreze durerea, potrivit specialiștilor

► [toate știrile](#)

Diete

- Cum își menține silueta Jennifer Aniston
- Dieta cu limonada
- Vrei să slăbești?
- Dieta South beach

-renunțați de preferință la cafea, ceai negru și alcool (atenție numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru) .

-daca sunteți fumător, reduceți consumul de tutun sau de preferat folosiți cura pentru a vă lăsa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

Sfaturi sanatoase dupa cura

Va simțiți atât de bine, astfel încât după săptămâna Wellness Biotta doriți să prelungiți cura cu încă 5 zile? Fantastic. Urmăriți simplu același program de la 1- zile și nu uitați ziua de refacere. În timpul săptămânii ați avut prilejul să vă cunoașteți corpul. Momentul este deci ideal pentru renunța la obiceiurile alimentare proaste și de trai sănătos.

-Aparatul digestiv are nevoie de puțin timp pentru se întoarce la activitatea sa normală. După ziua de refacere , începeți cu mese mai lejere și sarace în carne.

-Luati-va timp pentru a savura alimentele. Este important sa consacrați suficient timp meselor.

-Respectați semnele corpului dumneavoastră. Senzația de sațietate nu se manifestă decât după 20 minute de la masă.

-Mâncăți permanent fructe proaspete și legume. Reduceți consumul de sare și zahăr

Intercalați o zi de wellness în programul obisnuit

Programați o zi de wellness pe săptămâna .Nu numai ca va veti simți mai bine și mai sănătos dar veti evita și efectul yo-yo din dietele obisnuite. În timpul zilelor wellness nu beti decât suc de fructe și legume Biotta și minim litri de apă sau de infuzie fara zahar. Notati zilele wellness în agenda dumneavoastră, periodic. Veti evita astfel tentatia de deschide frigiderul. Alegeti sucurile de fructe și legume Biotta dupa preferinta. Varietatea sortimentelor Biotta acopera toate gusturile. Sucurile de legume sunt recomandate pentru detoxifiere oferind un aport echilibrat de potasiu și sodiu.

La nevoie ziua de pregătire poate fi zi de wellness. masa lejera seara sau supa va pregăti organismul dumneavoastră pentru cura Nu uitați sa consumați lichide. Mai ales în zilele însorite este indispensabil sa consumați suficiente lichide. Dacă digestia dumneavoastră funcționează normal un pahar de Digest la micul dejun este suficient. Dacă nu beti în seara precedenta încă un pahar de Digest.

Lichidele sunt vitale! Continuați sa beti pe zi de ceai sau apa minerala plata (chiar dacă exersați) , în plus sucuri de legume sau fructe bio. Optați pentru o alimentație echilibrata și diversificata. Mesele pe baza de ingrediente proaspete sunt mai sanatoase decât cele semipreparate.

Reactii posibile ale corpului

Somnolenta

Resimțiti o oboseala mai accentuata decât înainte?

-Acordați mai mult timp somnului și culcați-va mai devreme. În acest fel va veti recupera forta pentru a doua zi.

-Nu renunțați la activități sportive lejere, o plimbare de exemplu. Evitați în acest timp eforturile psihice mari.

-La birou faceți gimnastica și exerciții fizice usoare .

Stare psihica instabila

În timpul Săptămânii Wellness Biotta este posibil sa va simțiți mai sensibil, mai instabil. Câteva sugestii pentru a va recupera echilibrul:

-După muncă, când ajungeți [acasă](#), încercați sa va relaxați: o emisiune la televizor, o carte buna sau ascultați muzica preferata.

-Încercați ceva nou! O plimbare dis de dimineața pentru a explora un loc placut în apropierea locuinței dumneavoastră.

-Faceți ceva special!

Dureri de cap

Dezintoxicarea și renunțarea la cafea sau țigari pot aduce la început ul săptămânii Biotta la dureri de cap (ameteli) și dureri articulare.

-Masati încet, circular tâmpile. În acest fel puteți îndepărta durerile de cap.

Lista de

Ești în grabă?
îndemână? Tr
Simplu.GRATU
ingredientele
lista de cumpi
Nu ai niciun ingre
Adaugă acum ur

Trimite-ți

Află cum!



Mixează

Mixerul d

Lipsit de inspi
deosebit cu c
iti dam idei de

Mixează a

Raftul c

Alimente - Slabiti r zile

Cartea va ofe
rapida, de sta
planuri pentru



Vezi toată bi

- Dieta de 5 zile
- Dietă simplă și eficientă
- Slabeste rapid!
- Dieta doctorului Herman Tarnowe - Scarsdale
- Regim dietetic 14 zile
- Trimite o dieta gustoasa si castiga o carte de bucate din Colectia Casei

► **toate dietele**

Newsletter

Fă-ți acum cont pe bucataria.net pentru a fi la curent cu ultimele noutăți de pe site.

Cont nou

-Faceti-va un masaj relaxant mâinilor si picioarelor. Foarte important este ca organis mul sa primeasca lichide. Cel putin 2 litrii de apa sau ceai Biotta pe zi pentru a va mentine în forma.

Important: un somn lung este întotdeauna bine venit.

Igiene bucale

Saptamâna Wellness Biotta poate schimba respiratia. Câteva sfaturi pentru a va mentine o respiratie curata. Curatati dintii mai bine si mai des decât de obicei. Periajul bucal ajuta igiena bucala.

Daca pe limba se aduna un strat de impuritat i sau daca suferiti de afte sau inflamatii faceti gargara cu ceai de salvie rece. Mestecati guma fara zahar.

Perseverati

Unele zile le veti resimti ca pe o briza usoara , iar altele vor fi apasatoare. Asa se întâmpla întotdeauna în orice dieta pentru purificare. Cel mai important lucru este sa nu renuntati! Va va fi mai usor sa treceti peste cura de purificare daca o faceti împreuna cu partenerul/partenera. În acest fel nici unul din voi nu va planifica o cina cu prietenii. La fel de motivant ar fi cu un prieten/prietena, în acest fel ati putea sa va sprijiniti reciproc si sa împartasiti di n experiente si sentimente. Trata-ti-va ca pe o/un regina/rege. Va va fi mai usor. Un ulei de baie aromat, urmat de o crema intens hidratanta va va oferi o piele catifelata si neteda. Si mereu sa va gânditi la cât de mândrii o sa fiti în cea de a saptea zi.

Va simțiți prea slabit/slabita sau aveți ameteți? Încercați o linguriță de miere sau o tabletă de glucoză.

Care e timpul cel mai potrivit pentru Saptamâna Wellness Biotta?

În principiu Saptamăna Wellness Biotta poate sa fie efectuată oricând. Multe persoane profita de venirea primaverii pentru o detoxifiere organismului si pentru se pune în forma în vederea sezonului balnear. Altii profita de toamna pentru a-si pregăti organismul pentru sezonul rece. Un sfat:

-planificati-va din timp Saptamâna Wellness Biotta pentru putea realiza eficient.
Amanati-va invitatii la restaurant pentru alta data.

Supravegheati-va digestia

O detoxifiere optima presupune o evacuare completa continutului intestinelor la începutul săptămânii de wellness si o evacuare constanta pe parcursul întregii săptămâni. Vegheati la evacuarea totala a continutului intestinelor în prima dimineata. Normal produsele continute în acest pachet sunt suficiente pentru acest lucru. În cazul în care intestinele dumneavoastra sunt lenese, dispuneti de urmatoarele posibilitati:

-Beti un pahar de Suc de Varza Biotta înainte de fiecare masa din ziua pregatitoare. Daca este cazul repetati operatiunea si în timpul curei. -Puteti în egala masura sa beti lingura rasa de sare Glau ber diluata într-un pahar de apa calduta la micul dejun din prima zi. Apoi beti jumătate de litru de apa sau ceai fara zahar în jumătatea de ora care urmeaza. Repetati operatiunea în doua si patra zi daca este necesar.

-De asemenea, o clisma în dimineata primei zile, si daca este necesar în doua si patra zi, poate sa reprezinte o solutie adecvata. Corpul dumneavoastra are nevoie de caldura În timpul săptămânii Săptămânii Wellness organismul reacționează sensibil la frig. Iată câteva recomandări „calduroase” :

- Purtati o jacheta calduroasa sau un pulover moale la serviciu pentru va incalzi
- Creati o oaza Wellness la domiciliu: baie calda cu un ulei parfumat de baie, câteva lumânari pentru o atmosfera placuta un halat moale care va asteapta caldut pe calorifer.

-Asezati-va comod pe canapea, acoperiti-va cu plapuma preferata si ascultati muzica, cititi un ziar sau uitati-va la emisiune interesanta. Faceti si un ceai fierbinte, iar senzatia de rece a disparut.

-Mergeti la o baie termala sau sauna. Acolo va veti încălzi foarte bine si va veti putea destinde optimal.

Ziua de pregătire

Pe parcursul zilei

Pregătiți-vă să savurați zilele care vin: nu veți regreta hotărârea luată. În ziua de pregătire vă puneți organismul în rezonanță cu SWB. Respectați planul: prima dumneavoastră zi de sucuri va fi foarte agreabilă. Beți 2 litri de ceai biologic sau apă, repartizați pe toată ziua.

Ingredients

afrodisia
budinca
cascaval
ciuperci
craciun
dulciu

orez ou
peste p
prajitu
salate

tarta tort

Vezi toate T

RETETE | COM

Dimineața

Beți mai întâi un pahar de apă caldă. La dejun, înainte de a mânca normal 1 pahar de Digest(1dl) baut cu înghițituri mici și 2 lingurițe de semințe de in (înghițite întregi)

Prânz

Un pahar de Digest(1dl)
Masă normală de preferință fără carne

Seara

1 pahar de Digest(1dl)ă
2 lingurițe de semințe de in(înghițite întregi)
2 cartofi fierți
2 morcovi fierți

Prima zi**Pe parcursul zilei**

Să începem! Veți avea prilejul de a vă cunoaște organismul și de a acumula experiențe utile în timpul SWB. Pe parcursul

Mergi la pagina: [1](#) | [2](#)



[comentează](#) [tipărește](#) [trimite pe mail](#) [trimite prin YM](#)

1 comentariu

01 **biosens** (joi 28 mai 2009 10:03:20)

Săptămâna Wellness Biotta este o cură de detoxifiere creată în colaborare cu dieteticieni calificați. Având o experiență de peste 10 ani, Săptămâna Wellness Biotta vă va face să vă simțiți vioi și în formă, în timp ce organismul se reface. Sucurile din fructe și legume pur ecologice asigură energia necesară pe tot parcursul curei de detoxifiere și, în același timp, ajută organismul să se purifice. Astfel, Săptămâna Wellness Biotta poate fi recomandată tuturor adulților sănătoși.

[▶ răspunde](#)


Comentează articolul *Programul săptămânii wellness Biotta*

Nume

Link

Email

Comment

Introdu cuvintele de deasupra: 

[Incarca alta poza](#)

[Captcha audio](#)

[Ajutor](#)

► trimite

News

Realitatea.NET: Anchetă / Sport / Vremea / Stiri Locale / RealitateaFM

NewsIN

Timp Liber

24FUN.ro / **LaPescuit.Net:** Aventuri la pescuit

Quality

Cotidianul.ro / **Catavencu.ro**

Bloguri

Cod Verde / **Blogurile Cotidianul** / **Blogurile Catavencu** / **TABU Blog** / **DOB.ro**

Business

Money.ro: Money Chanel / Business Standard / Money Express / Antreprenor.NET
Afacereza / Lumea in Criza / Guvernul Privat / Brokerul Zilei / Lidero

IQads / **EuroComunicate**

Servicii si e-Commerce

AutoNovo / **Sellerator** / **Rezervari.Realitatea.NET** / **1480Zoom.RO**

Shops: Cotidianul / Catavencu / Money

Muzica

Radio Guerrilla / **Radio Gold FM**

Editii Digitale

ePapers: Academia Catavencu / Business Standard / Money Express

Femei si Familie

Romantica / **Tabu** / **SuperBebe** / **Bucataria.NET:** Bucataria pentru Toti

Evenimente

RoNewMedia / **Politica 2.0** / **Expo Aventuri** / **Dulciuri pentru Toti** / **Lidero** / **AdFel**

Cultura

Club Literatura / **Idei in Dialog**

Corporate

Grup Realitatea-Catavencu / **F5 X-Media** / **Monopoly**

