

mayra

- [Modă](#)
- [Frumușețe și sănătate](#)
- [Relații](#)
- [Sex](#)
- [Carieră](#)
- [Timp liber](#)
- [Monden](#)
- [Prima pagină](#)

- [Contul meu](#)
- [Contact](#)
- [Harta site-ului](#)
- [Forum](#)

Frumușețe și sănătate
Dietă&Fitness

Saptamana Wellness Biotta

Zoom

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 atat sanatatea, cat si frumusetea intr-un pachet.

Va detoxificati si tonificati organismul, punandu-va totodata in 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 ramane performant toata saptamana.

Aceasta broșura va va da sfaturi si sugestii de-a lungul intregii saptamani. Cutia Wellness Biotta contine cate 2 sticle de 0,5l de Biotta Vita7, Digest Biotta, Suc de rosii 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 oricarei persoane?

Saptamana Wellness Biotta este recomandata in general tuturor adultilor sanatosi. Experienta demonstreaza ca este mai usor sa urmezi acest program intr-un grup de persoane motivate decat singur (dinamica de grup).

Daca suferiti de diabet, tensiune, tulburari cardiace sau vasculare sau alte tulburari de sanatate va sfatuim sa nu urmati programul Saptamana Wellness Biotta decat sub indrumare medicala. Nu recomandam SWB in timpul graviditatii sau alaptarii.

Care este perioada optima pentru o Saptamana Wellness Biotta?

In principiu SWB poate sa fie efectuata oricand. Multe persoane profita de venirea primaverii pentru o detoxifiere a

organismului si pentru a se pune in forma in vederea sezonului balnear. Altii profita de toamna pentru a-si pregati organismul pentru sezonul rece.

Un sfat:

- planificati-va din timp Saptamana Wellness Biotta pentru a o putea realiza eficient. Amanati-va invitiatiile la picnic sau restaurant pentru o alta data.

Ce este important pentru a reusi?

Esential pentru a 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 in parte.
 - in timpul saptamanii wellness organismul are nevoie de mult somn si exercitii cotidiene lejere in aer liber.
 - beti sucurile cu inghitituri mici si nu prea reci. Puteti adauga daca doriti apa.
 - luati samanta de in cu apa sau ceai fara sa o mestecati.
 - beti nu mai putin de 2 litri de ceai sau apa plata sau putin gazeificata.
 - renuntati de preferinta la cafea, ceai negru, alcool (atentie, numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).
 - daca sunteti fumator, reduceti consumul de tutun sau de preferat folositi cura pentru a va lasa de fumat.
- Acesta va fi un succes suplimentar.

Supravegheati-va digestia

O detoxifiere optima presupune o evacuare completa a continutului intestinelor la inceputul saptamanii de wellness si o evacuare constanta pe parcursul intregii saptamani.

Vegheati la evacuarea totala a continutului intestinelor in prima dimineata. Normal aceste produse continute in acest pachet sunt suficiente pentru acest lucru.

In cazul in care intestinele dumneavoastra sunt lenese, dispuneti de urmatoarele posibilitati:

- Beti un pahar de Suc de Varza Biotta inainte de fiecare masa din ziua pregatitoare. Daca este cazul repetati operatiunea si in timpul curei.
- Puteti in egala masura sa beti o lingura rasa de sare Glauber diluata intr-un pahar de apa calduta la micul dejun din prima zi. Apoi beti o jumatate de litru de apa sau ceai fara zahar in jumatatea de ora care urmeaza. Repetati operatiunea in a doua si a patra zi daca este necesar.
- De asemenea, o clisma in dimineata primei zile, si daca este necesar in a doua si a patra zi, poate sa reprezinte o solutie adecvata.

Corpul dumneavoastra are nevoie de caldura

In timpul saptamanii SWB organismul este sensibil la frig. Iata cateva recomandari „calduroase”:

- Purtati o jacheta calduroasa sau un pulover moale la serviciu pentru a va incalzi
- Creati o oaza Wellness la domiciliu: o baie calda cu un ulei parfumat de baie, cateva lumari pentru destinderea atmosferei, 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 o emisiune interesanta. Faceti si un ceai fierbinte, iar senzatia de rece va disparea.
- Si daca veti frecventa o baie termala veti savura caldura dulce si va veti putea destinde total.

Pagini: