

Biotta[®]

The Swiss Organic Pioneer



Az én Biotta wellness hetem

A bőség generációja



2006 óta több a túlsúlyos, mint az éhező ember a világon.*

*NZZ-Format «Dosierte Hunger – Fasten als neues Heilmittel?», 2016

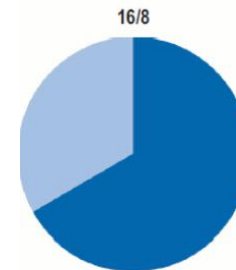
Mi is az a léböjt?

A léböjt az ételtől, italtól és dohányzástól váló szándékos teljes vagy részleges tartózkodás egy bizonyos ideig, és kizárólag folyadék fogyasztása.

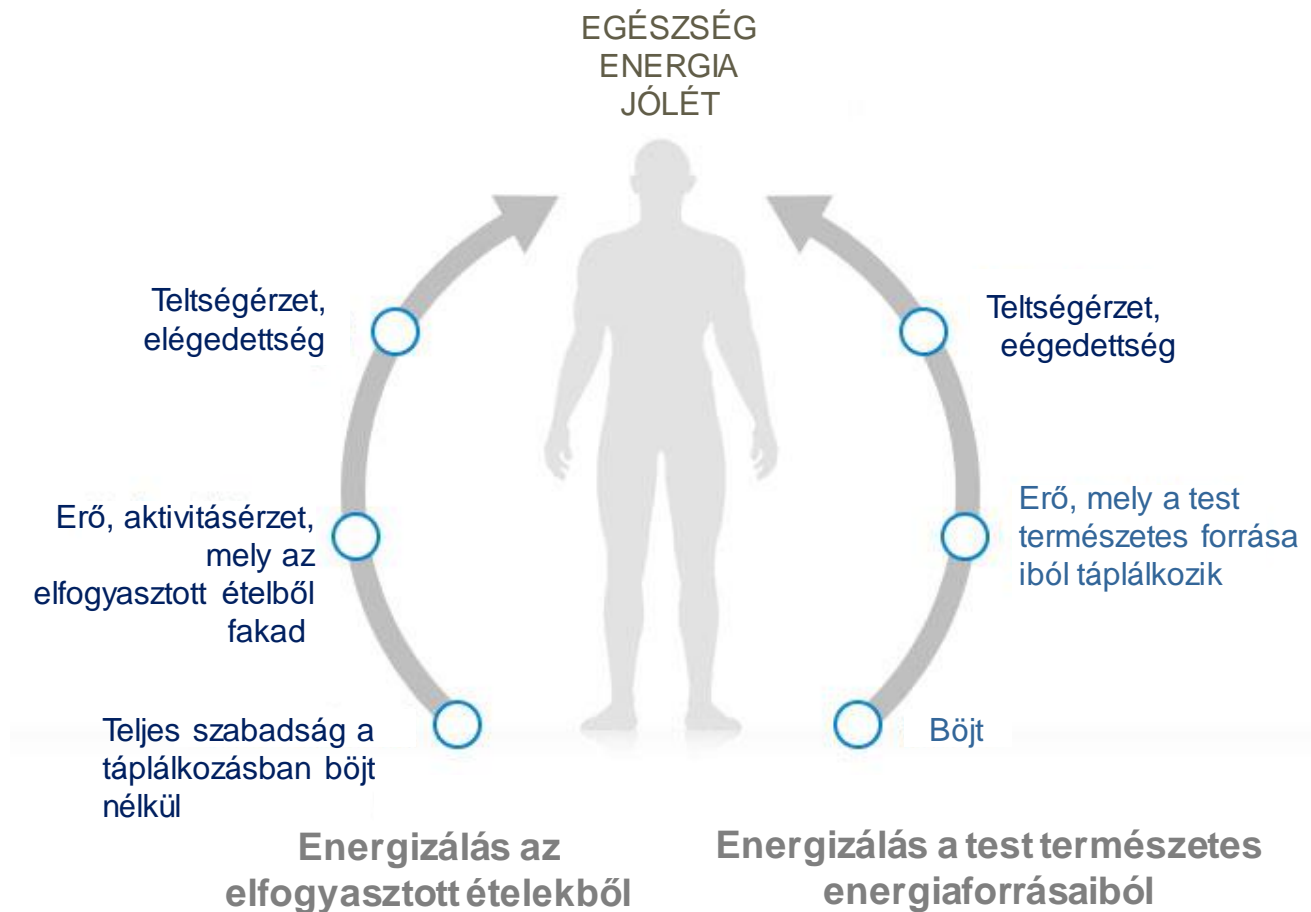
Többnapos b jt
(3-7 nap)



Időszakos b jt
(egy-egy napos)



A második energiaprogram, amely bennünk szunnyad



Source: <https://www.fastenwanderninberlin.de/gesundheitsliche-vorteile/>

Mi történik a testünkben a léböjt kúra alatt? Gyorsuló anyagcsere-folyamatok



Ha a test böjtöl akkor az elme is?



Az angliai Sheffield Hallam Egyetem tanulmánya kimutatta:

Pszichénk jelentősen befolyásolja testi érzéseinket (különösen étvágyunkat, éhség- és teltségérzetünket).

Ezt szem előtt tartva a böjtölőnek fel kell tennie magának a kérdést:

A kérdés nem az hogy képes vagy e böjtölni, hanem hogy igazán akarsz e. Minden a fejedben dől el!



Miért éri meg léböjt kúrát tartani?

A test felszabadul, a közérzet javul

Tapasztalja meg a közérzet legújabb formáját! A test méreganyagai távoznak, a lélek felszabadul

Kihívás

Hihetetlen érzés teljesítenünk a kitűzött böjt célt, az elme szinte szárnyal

Szakadj ki a hétköznapi mókuserékből!

Tarts egy kis szünetet, figyelj a belső hangodra. Engedd, hogy tested és elméd megnyugodjon.

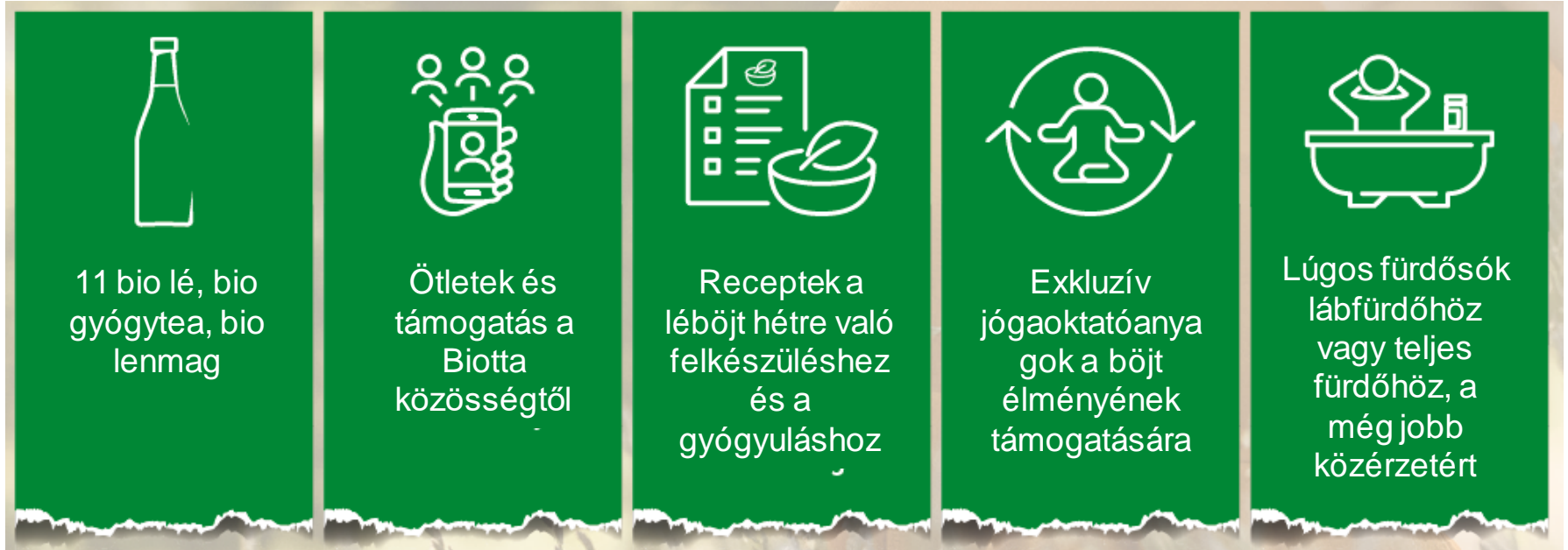
Az étellel való kapcsolatod

Jóval kifinomultabb ízlelés, korlátozottab éhségérzet, mely kiváló kiindulópontja egy hatékony diétának!

BIOTTA WELLNESS WEEK CSOMAG



A sikeres léböjt hét hozzávalója:



A létölt hét teljes áttekintése



1 felkészülési nap: Hangulatba hozni a léhétet speciálisan válogatott ételreceptekkel



5 gyümölcslé nap: Böjt 1 liter tiszta biolével a napi beosztás szerint, két teáskanál bio lenmaggal az emésztés érdekében és legalább két liter cukrozatlan bio gyógyteával és/vagy vízzel.



2 felépítő nap: Jól megtervezett felépítő program, hogy a szervezet újra hozzászokjon a szilárd táplálékhoz. Az evésnek hirtelen teljesen új értelme van!

Reakciók, amikor belülről váltunk a táplálkozásra

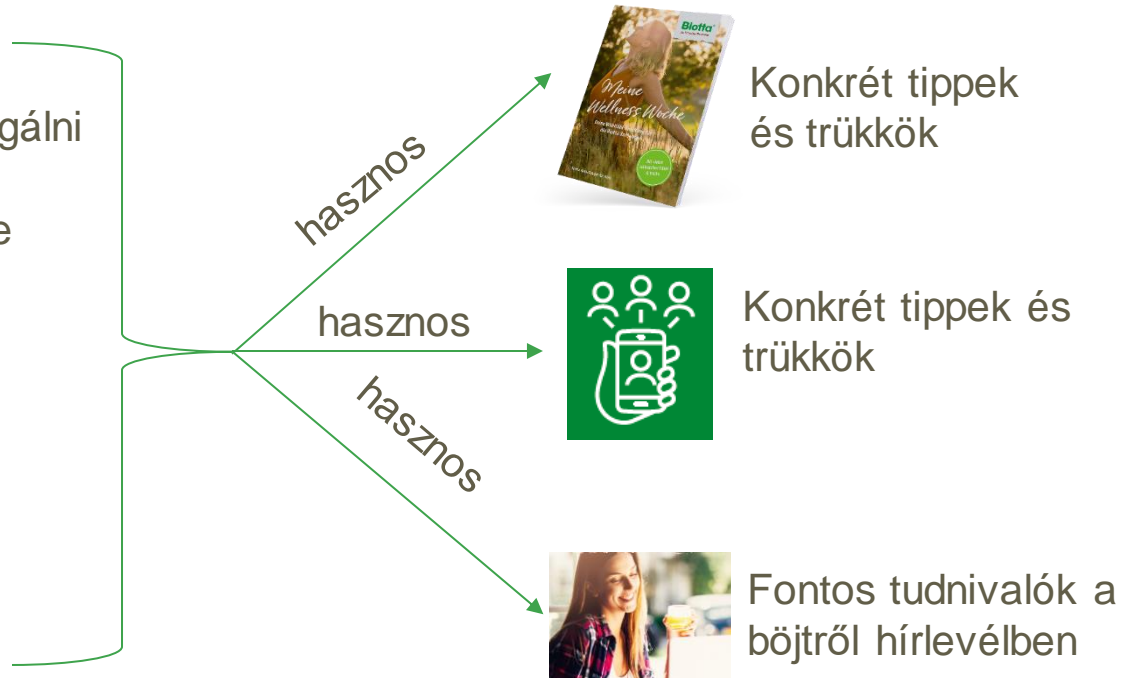
Hogyan reagál a test:

- Hogyan tud a szervezet reagálni
- Fejfájás, ízületi fájdalmak
- Szédülés vagy ájulás érzése
- Rossz lehelet
- Hideg érzés
- Fáradtság
- Hangulati ingadozások

- Egyéb tünetek

Jó tudni:

- Ha hashajtót használ az első napon, hogy alaposan kiürítse a beleit, anyagcseréje könnyebben alkalmazkodik a második energiaprogramhoz (belső forrásból származó táplálék)



Konkrét tippek és trükkök

Konkrét tippek és trükkök

Fontos tudnivalók a böjtről hírlevélben

Javallatok / ellenjavallatok

A böjtöt egészséges egyéneknek kell vállalniuk egészségügyi okokból, és csakis saját akaratukból

Kizárólag orvosi konzultáció után

Gyermekek, serdülők

> 65 éves korhoz kapcsolódó betegségekben

-Súlyszegény

-Krónikus állapotok

-Rendszeres gyógyszeresedés (konzultáljon gyógyszerészével).

-Ellenjavallatok

-Terhesség és szoptatás

-Étkezési zavarok

-Akut betegségek

-Mentális betegség

A legjobb időpont kiválasztása a Biotta Léböjt Wellness Héthez

A legjobb alkalom a Biotta Wellness Hétre:

Bármikor – bármikor ütemezhető egy wellness hetet
Évente kétszer ideális, pl. tavasz és ősz

-Ünnepek alatt

-Munka közben

→ A gondolkodási, emlékezési és reagálási képesség időnként késhet

→ Ha lehetséges, tervezze meg előre a hetét

Csináld egyedül vagy támogatással!



Wellness Week közösség: cseréljen ötleteket a fórumban és hírlevélben

Biotta®
Der Schweizer Bio-Pionier

FAQ Jobs Online Shops Kontakt | De Fr

Produkte Unsere Welt Services **Community** Stories

Community

Die Biotta Community bietet Ihnen vielseitige Informationen und nützliche Tipps rund um die Wellness Woche.

Meine Startseite [+ Neues Thema erstellen](#) Status: [Aktiv](#) [Geschlossen](#)

Thema	Beiträge	Autor	Letzter Beitrag
☆ andere Rezepte	6	nici	15.02.2021 17:05 Steinli
☆ Tee / Wasser mit Zitrone	3	Stouni	15.02.2021 10:18 Stouni
☆ 2. Aufbauatag	2	Kina	15.02.2021 07:53 Fabienne_
☆ Teemischung von Biotta	2	Bergernico	12.02.2021 15:53 Fabienne_
☆ Keine Stärkebeilagen	2	Mone.79	11.02.2021 16:49 Fabienne_
☆ journées de reconstitution hors été	3	Nieninque	11.02.2021 13:34 Nieninque

- 9800 registriert felhasználó az indulás óta
- Évente 150 új fórumtéma
- Karbantartás és moderálás német és francia nyelven

Sikeres böjt... a Biotta Wellness Héttel

Sikeres böjt

Elegendő folyadékbevitel

1l gyümölcslé + min. 2l gyógytea/víz



A béltisztítás elősegítése

Ürítse ki a beleket gyümölcslevél és opcionális GI auber-sóval



Felkészülési nap csökkentett táplálékfelvétellel

Receptek a kiegyensúlyozott és könnyen emészthető ételekhez



Edzés és lazítás

Exclusive yoga tutorials



Alkaline baths



Lelkiállapot

Motivational e-newsletter with useful tips and information

Exchange of ideas in Biotta Community



Lelkes vásárlói visszajelzések



„A Wellness Hét egy zseniális, egyedi és fantasztikus élmény. Olyan jól érzed magad, olyan könnyű, olyan fitt és tele energiával. Csodálatos érzés, és a hét olyan jól átgondolt.”



"Izgatott vagyok! Sokkal jobban éreztem magam a Biotta héten, mint régen.”

BIOTTA JUICE DAYS



Időszakos böjt: önálló léböjt napok (Biotta juice days)

A Biotta Wellness Week vásárlóinak 77%-a el tudja képzelni, hogy alkalmanként lénapot tartana, és a két kifejezetten erre a célra kifejlesztett gyümölcslevet meg is vásárolná.



= **1 léböjt nap**



*Source: Survey Wellness Week 2020

Egynapos léböjt kúra – egyszerűen teljesíthető



A nap első felére:

Biotta My Juice Day #1

Mangóval, uborkával, sárgaréppával, kurkumával és borssal.

- ✓ Gyümölcsös, fűszeres ízvilág
- ✓ Kiváló felvezetése az egy hetes léböjt kúrának



A nap második felére:

Biotta My Juice Day #2

feketerépával, gyömbérrel, akáciarosttal és kardamonnal.


- ✓ Rostban gazdag
- ✓ Káliumforrás

Tippek az egy napos Biotta Juice day-hez

-Lassan és figyelmesen igya meg a gyümölcsleveket, ossza el az adagokat a nap folyamán (pl. 200 ml poháronként), igyon meg legalább 1,5-2 liter cukrozatlan gyógyteát vagy vizet, valamint a levét.

-Nincs szükség előkészületi napra, csak előző este együnk egy könnyű étkezést (pl. zöldségleves), ne fogyasszunk kávékat vagy nikotint!

-Válasszon egy nyugodt napot a héten, ne legyen nagy intenzitású sport azon a napon, hanem építsen fel könnyed testmozgást (például séta vagy jóga), valamint lazítson a nap folyamán, esténként kényeztesse magát (pl. masszázs)



„A léböjt kiváló módja annak, hogy helyreállítsuk a szervezetünk természetes egyensúlyát és védekezőképességét.“

(Valter Longo, cell biologist and researcher into fasting)