

Hyvänolon paastoviikko

Käyttösuositukset

Valmistelupäivä – totuttelee kehoasi tulevaan viikkoon

Juo päivän mittaan 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla (tyhjään vatsaan ennen normaalia aamiaista):

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera

(Aamiaisivinkki: esimerkiksi monipuolinen mysli, jossa on hedelmiä, kaurahiutaleita, luonnonjogurttia ja pellavansiemeniä)

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml)
- paistetut perunagnocchit rucolan kanssa (katso resepti pdf-tiedostosta)

Illalla

- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml)
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- haalea kvinoasalaatti (katso resepti pdf-tiedostosta)

Päivä 1 – ensimmäinen päivä ilman kiinteää ravintoa

Juo päivän mittaan 1 pullo Biotta Mehupäivä #1 ja 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla:

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)

Illalla:

- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml)
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- 200 ml Biotta-tomaattimehua kylmänä tai keitoksi lämmitettynä. Mausta halutessasi tuoreilla yrteillä (ei suolaa)

Päivä 2 – olet jo suoriutunut hienosti ensimmäisestä mehupäivästä

Juo päivän mittaan 1 pullo Biotta Mehupäivä #2 ja 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla:

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)

Illalla:

- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml)
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- 200 ml Biotta-tomaattimehua kylmänä tai keitoksi lämmitettynä. Mausta halutessasi tuoreilla yrteillä (ei suolaa)

Tänään on aika mennä emäksiseen kylpyyn tai tehdä jalkakylpy. Tämä auttaa elimistöäsi puhdistumaan ja antaa sinulle tärkeää rauhaa ja rentoutusta.

Päivä 3 – olet jo puolivälissä

Juo päivän mittaan 1 pullo Biotta Mehupäivä #1 ja 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla:

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)

Illalla:

- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml)
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- 200 ml Biotta-tomaattimehua kylmänä tai keitoksi lämmitettynä. Mausta halutessasi tuoreilla yrteillä (ei suolaa)

Päivä 4 – mitä tämä päivä tuokaan tullessaan?

Juo päivän mittaan 1 pullo Biotta Mehupäivä #2 ja 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla:

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)

Illalla:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- 200 ml Biotta-tomaattimehua kylmänä tai keitoksi lämmitettynä. Mausta halutessasi tuoreilla yrteillä (ei suolaa)

Päivä 5 – viimeinen mehupäivä edessä

Juo päivän mittaan 1 pullo Biotta Mehupäivä #1 ja 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla:

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)

Illalla:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- 200 ml Biotta-tomaattimehua kylmänä tai keitoksi lämmitettynä. Mausta halutessasi tuoreilla yrteillä (ei suolaa)

1. Vahvistumispäivä – anna kehollesi ja suolistollesi aikaa aktivoitua

Juo päivän mittaan 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä.

Aamulla:

- 1 lasillinen haaleaa vettä
- 1 lasillinen Biotta Vital Digest -mehua (100 ml), juo hitaasti kulaus kerrallaan
- 2 tasattua teelusikallista luomupellavansiemeniä (niele kokonaisina) Biotta-luomuyrttiteen tai veden kera
- 2-3 viipaletta näkkileipää, jolle on levitetty hieman yrttirahkaa. Pureskele hitaasti ja tiedostaen.

Aamupäivällä:

- 1 hyvin kypsynyt omena tai päärynä raakana tai höyrytettyinä. Pureskele hitaasti ja tiedostaen.

Keskipäivällä:

- 1 lasillinen Biotta Vita 7 -juomaa (100 ml)
- Pohjoisitalialainen kasviskeitto (katso resepti pdf-tiedostosta)

Iltapäivällä:

- 1 hyvin kypsynyt omena tai päärynä raakana tai höyrytettyinä. Pureskele hitaasti ja tiedostaen.

Illalla:

- Persialainen munakas (katso resepti pdf-tiedostosta)

2. Vahvistumispäivä - auttaa palautumaan hitaasti takaisin arkeen

Juo päivän mittaan 2 litraa Biotta-luomuyrttiteetä tai vettä

Aamulla:

- Monipuolinen mysli, jossa on hedelmiä, kaurahiutaleita, luonnonjogurttia ja pellavansiemeniä

Keskipäivällä:

- Intialainen currypata (katso resepti pdf-tiedostosta)

Illalla:

- Maissigratiini ja tomaattifondue (katso resepti pdf-tiedostosta)

Tarvittaessa voit syödä välipalaksi tuoreita hedelmiä tai tuoreita kasviksia tai juoda lasillisen Biotta-mehua.

Mitä kuurin jälkeen:

Nyt olet päässyt ihanteelliseen pisteeseen, jossa voit jättää huonot ravitsemustottumukset taaksesi ja syödä terveellisemmin.

- Syö tiedostaen. On erityisen tärkeää varata tarpeeksi aikaa ateriointiin. Näin jokaisesta välipalasta tulee juhlaruoka.
- Syö vahvistumispäivän jälkeen jonkin aikaa mieluiten pieniä, kevyitä ja vähälihaisia aterioita. Ruoansulatusjärjestelmäsi tarvitsee aikaa palautumiseen.
- Opi huomioimaan kehosi signaaleja. Kylläisyyden tunne tulee vasta 20 minuutin kuluttua aterioinnista.
- Nauti joka päivä tuoreita hedelmiä ja tuoreita kasviksia.
- Juo päivittäin 1-2 litraa. Juo mieluiten hiilihapotonta mineraalivettä, makeuttamatonta teetä ja lisäksi luomulaatuisia hedelmä- tai kasvismehuja.

Jos haluat pidentää Biottan hyvänolon paastoa, se ei ole mikään ongelma!
Noudata vain samaa suunnitelmaa (päivät 1-5) ja päätä viikko kahdella vahvistumispäivällä.

Huomio: Jos haluat jatkaa Biottan hyvänolon paastoa pidempään kuin kaksi viikkoa, suosittelimme tekemään sen **lääkärin valvonnan alaisena**.

Hyödyllisiä vinkkejä:

On hyvin mahdollista, että kehosi reagoi muutokseen väsymyksellä ja mielialan ailahtuksilla. Biottalla on sinulle vinkkejä, joista on apua.

- Pidä huoli, että nukut tarpeeksi ja mene totuttua aikaisemmin nukkumaan. Tämä antaa voimia seuraavaa päivää varten.
- Kevyt, mukava kävelylenkki tekee hyvää. Vältä kuitenkin suurempaa ruumiillista rasitusta.
- Työskennellessäsi kannattaa nousta välillä ylös, venytellä ja tehdä muutama rentoutusharjoitus.
- Nauti vapaa-ajasta äläkä haali liikaa tekemistä. Rentoudu kotona.
- Suorita hyvänolon paastoviikko yhdessä ystäväsi, työkaverisi tai kumppanisi kanssa. Tekee hyvää vaihtaa kokemuksia. Näin saat epämiellyttävät tuntemukset nopeasti kuriin.

Biottan hyvänolon paastoviikko - kenelle se sopii?

- Kaikille aikuisille, joilla ei ole sairauksia tai terveyteen liittyviä rajoituksia.
- Jos olet diabeetikko tai kärsit muista terveysongelmista, suosittelimme pitämään paastoviikon **vain lääkärin valvonnan alaisena**. Sama pätee nuorisoon.
- Biottan hyvänolon paastoviikkoa **El tule pitää** raskauden tai imetyksen aikana.

Emäskylpy:

Omista mieltymyksistäsi riippuen voit käyttää VitaBase-tuotetta mehupaaston aikana seuraavasti:

Emäksinen kylpy (3-4 rkl): Kylve ammeessa vähintään 30 minuuttia veden lämmön ollessa 36-38 °C ja hiero ihoa 10 minuutin välein kunnolla pesukintaalla.

Emäksinen jalkakylpy (1 rkl): liota jalkoja vähintään 30 minuuttia vedessä.

Yksi purkki VitaBasea riittää 3-4 kylpyammeelliseen tai useampaan jalkakylpyyn. Suunnittele yksi tai useampi kylpykerta mehuviikkosi ajaksi rentouttavaksi hetkeksi. Voit esimerkiksi mennä kylpyyn toisena ja neljäntenä paastopäivänä tai tehdä jalkakylvyn joka ilta.