

Ma Semaine de Wellness

Journée de préparatiou

La journée de préparation doit accoutumer votre organisme à la semaine qui vient.

Essayez de respecter exactement le plan du menu dès aujourd'hui. La première journée de jus vous paraîtra alors plus facile.

Buvez 2 litres d'infusion bio (au choix) ou d'eau répartis tout au long de la journée.

– 1 verre d'eau tiède
A jeun, avant le petit-déjeuner normal:
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml), bu lentement à petites gorgées
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml)
– Repas léger, si possible sans viande

– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml)
– 2 pommes de terre de taille moyenne, cuites, avec un peu de séré maigre
– 2 carottes de taille moyenne, cuites à la vapeur
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

Vous voilà prêt(e) pour l'aventure.

Nous vous souhaitons une bonne nuit et une journée réussie demain.

Jour 1

C'est aujourd'hui que débute la première journée sans aucune nourriture solide.

Nous vous souhaitons une bonne dose de ténacité. Vous allez y arriver!

Buvez 1 bouteille de **Biotta Wellness** répartie tout au long de la journée et 2 litres d'infusion bio (au choix) ou de l'eau.

– 1 verre d'eau tiède
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml), bu lentement à petites gorgées
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)

– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml)
– 200 ml de **Biotta Tomate**, froid ou chaud, en potage. Relever à volonté d'un peu d'herbes aromatiques fraîches (sans sel) ou de l'Herbamare Diet A.Vogel.
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

Bravo! La première journée est terminée!

Félicitations pour cette performance de taille. Accordez-vous suffisamment d'heures de sommeil.

Jour 2

Vous avez réussi la première journée de jus avec brio.

C'est parti pour la deuxième!

Buvez 1 bouteille de **Biotta Breuss** (froid ou chaud, en potage) répartie tout au long de la journée et 2 litres d'infusion bio (au choix) ou de l'eau.

– 1 verre d'eau tiède
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml), bu lentement à petites gorgées
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)
– 200 ml de **Biotta Tomate**, froid ou chaud, en potage. Relever à volonté d'un peu d'herbes aromatiques fraîches (sans sel) ou de l'Herbamare Diet A.Vogel.
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

Encore une journée réussie.

Et si la cure vous a paru particulièrement difficile aujourd'hui, vous vous en sortez très bien. Vous pouvez être fier ou fière de vous. Pourquoi ne pas prendre un bon bain pour terminer agréablement la soirée?

Jour 3

La troisième journée, c'est la mi-temps de votre cure.

Percevez ce que vous vivez et votre environnement de manière plus consciente.

Buvez 1 bouteille de **Biotta Wellness** répartie tout au long de la journée et 2 litres d'infusion bio (au choix) ou de l'eau.

– 1 verre d'eau tiède
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml), bu lentement à petites gorgées
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)
– 200 ml de jus de **Biotta Tomate**, froid ou chaud, en potage. Relever à volonté d'un peu d'herbes aromatiques fraîches (sans sel) ou de l'Herbamare Diet A.Vogel.
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

La troisième journée est derrière vous, savourez ce succès.

Préparez-vous aux quelques jours qui restent et, surtout, dormez bien.

Jour 4

Que vous réserve cette journée?

Percevez ce que vous vivez et votre environnement de manière plus consciente.

Buvez 1 bouteille de **Biotta Breuss** (froid ou chaud, en potage) répartie tout au long de la journée et 2 litres d'infusion bio (au choix) ou de l'eau.

– 1 verre d'eau tiède
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml), bu lentement à petites gorgées
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)
– 200 ml de **Biotta Tomate**, froid ou chaud, en potage. Relever à volonté d'un peu d'herbes aromatiques fraîches (sans sel) ou de l'Herbamare Diet A.Vogel.
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

Nous espérons que vous avez passé une bonne journée.

Demain, ce sera déjà le dernier jour sans nourriture solide. Vous devez déjà ressentir les bienfaits et apprécier votre nouvelle légèreté!

Jour 5

La dernière journée de jus.

Buvez 1 bouteille de **Biotta Wellness** répartie tout au long de la journée et 2 litres d'infusion bio (au choix) ou de l'eau.

– 1 verre d'eau tiède
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml), bu lentement à petites gorgées
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)

– 1 verre de **Biotta Vita 7** (100 ml)
– 200 ml de **Biotta Tomate**, froid ou chaud, en potage. Relever à volonté d'un peu d'herbes aromatiques fraîches (sans sel) ou de l'Herbamare Diet A.Vogel.
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

Vous avez réussi!

Respirez profondément et savourez votre succès. Nous sommes fiers de vous...

Journée de reconstitution

La journée de reconstitution est importante.

Elle joue même un rôle décisif pour éviter de trop en demander à votre organisme. Votre estomac et votre intestin ont maintenant besoin d'un peu de temps pour redevenir pleinement actifs. Vous allez vous rendre compte que vous mangez maintenant différemment et découvrir des odeurs et des saveurs plus intenses.

Buvez 2 litres d'infusion bio (au choix) ou d'eau répartis tout au long de la journée.

– 1 verre d'eau tiède
– 1 verre de **Biotta Pruneaux** (100 ml)
– Mâcher lentement et consciemment deux ou trois tranches de pain croquant suédois avec un peu de séré aux herbes
(Nous recommandons de consommer 2 cuillères à café de **graines de lin bio** (à avaler sans les mâcher) avec de l'infusion bio ou de l'eau)

Matin
– Mâcher lentement et consciemment une pomme ou une poire mûre ou étuvée
Midi
– 1 verre **Biotta Vita 7** (100 ml)
– 1 tasse de bouillon de légumes avec un œuf

Après-midi
– Mâcher lentement et consciemment une pomme ou une poire mûre ou étuvée
Soir
– 2 pommes de terre de taille moyenne, cuites, avec un peu de séré maigre
– 2 carottes de taille moyenne, cuites à la vapeur

Toutes nos félicitations!

Nous espérons que vous avez vécu cette semaine en toute conscience. Prenez le temps de la passer en revue, de réfléchir à ce que vous avez perçu et ressenti. Peut-être avez-vous même pris de bonnes résolutions ou tiré des conclusions? Cette réussite vous appartient...