

# Biotta heilsuvika

## Leiðarvísir inn í Biotta heilsuviku



**Biotta**<sup>®</sup>



## Gagnleg heilsuráð

## Efnisyfirlit

Biotta heilsuvikan .....	3
Hentar Biotta heilsuvikan öllum? .....	3
Hvenær er best að byrja á Biotta heilsuviku? .....	4
Mikilvæg ráð til að ná árangri .....	4
Fylgstu með hægðunum .....	5
Líkami þinn þarfnast hita.....	5
Biotta heilsuvikan mín .....	6-7
Hvernig líkami þinn gæti brugðist við .....	8
Preyta .....	8
Skapsveiflur .....	8
Höfuðverkur og aðrir verkir .....	8
Munnhreinlæti .....	9
Þrúkaðu!.....	9
Heilsuráð fyrir seinni tíma .....	10
Einn og einn heilsudagur .....	11



## Biotta heilsuvikan

Til hamingju með heilsusamlega ákvörðun: þú hefur ákveðið að eiga Biotta heilsuviku. Þar með hefurðu tekið mikilvægt skref í átt að uppbyggilegum lífsstíl og gefið sjálfum eða sjálfri þér tækifæri til að einbeita þér að eigin velferð og heilsu. Í Biotta heilsuvikunni færðu holla lifnaðarhætti og líkamsfegurð í einum pakka: þú hreinsar líkama þinn og uppskerð hraustlegra og heilsusamlegra útlit. Ólíkt t.d. kraftmiklum föstum eða öðrum megrunaröfgum fylgir Biotta heilsuvikunni alls ekkert sveltí. Þökk sé hágæða grænmetissöfum og lífrænt ræktuðum ávöxtum, þá fær líkami þinn öll nauðsynleg vítamín og næringarefni á meðan á heilsuvikunni stendur. Heilsuvikan var þróuð árið 1995 af vísindamönnum Biotta og sérfræðingar mæla sífellt með henni.

Í þessum bæklingi færðu góð og gagnleg ráð sem hjálpa þér í gegnum heilsuvikuna.

Biotta heilsuvikupakkinn inniheldur 2 hálfslítraflöskur af Biotta Vita 7, Biotta Digest, Biotta Red Juice og Biotta grænmetiskokteilnum; 3 flöskur af Biotta Wellness drykknum; 100 g af Organic Flaxseed og 75 g af Biotta Jurtate.

## Hentar Biotta heilsuvikan öllum?

Biotta heilsuvikan er jákvæður valkostur fyrir allt heilbriggt fullorðið fólk. Reynslan hefur sýnt að mörgu fólki finnst auðveldara að fasta þegar það er gert í hópi annarra einstaklinga. Unglingar og fólk sem þjáist af sykursýki, lágum blóðþrýstingi, hjarta-, æða- eða blóðrásarsjúkdómum, eða er í einhverjum vafa um heilsufar sitt – þessir einstaklingar ættu að taka Biotta heilsuvikuna sína undir handleiðslu læknis. Biotta heilsuvikan hentar ekki barnshafandi konum eða konum með börn á brjósti.



## Hvenær er best að byrja á Biotta heilsuviku?

Í rauninni er hvaða tími sem er góður fyrir Biotta heilsuviku. Margir velja vorið, finna hjá sér þörf til að hreinsa líkamann fyrir sumarið. En haustið er líka frábær tími til að búa líkamann undir kalda vetrarmánuði með því að taka Biotta heilsuviku.

## Heilræði

- ❑ Skipuleggðu þig fram í tímann til að ná sem bestum árangri með Biotta heilsuvikunni þinni. Þeir sem ætluðu að hitta þig í hádegis- eða kvöldmat munu hafa skilning á ákvörðun þinni um að sleppa því að mæta út af föstunni þinni.

## Mikilvæg ráð til að ná árangri

Þín velferð er í fyrsta sæti

- ❑ Til að tryggja hámarksárangur af Biotta heilsuvikunni þinni er mikilvægt að þú fylgir áætluninni nákvæmlega. Undirbúningsdagurinn og upprifjunardagurinn (7. dagur) eru mikilvægir hlutar af programminu.
- ❑ Á meðan á þessu stendur þarf líkami þinn mikinn svefn, ferskt loft og léttar æfingar daglega.
- ❑ Ekki drekka Biotta safana of hratt eða of kalda. Þá skal sötra hægt, léttkælda. Þú getur blandað þá vatni ef þú vilt.
- ❑ Lífrænu hörfræin á að gleypa heil með jurtate eða vatni.
- ❑ Haltu þig frá áfengi og koffeindrykkjum. Hafðu í huga að margar te-tegundir innihalda koffein.
- ❑ Takmarkaðu tóbaksneyslu. Ef þú reykir þá er góð hugmynd að nota þetta tækifæri til að hætta að reykja.



### Fylgstu með hægðunum

Þín velferð er í fyrsta sæti

- ❑ Fylgstu sérstaklega vel með meltingarstarfsemi yfir heilsuhelgina. Ef þú finnur fyrir hægðatregðu ráðleggjum við Biotta Digestion safu eða hörfræ og drekktu auk þess mikið af vatni.



### Líkami þinn þarf hita

Á meðan á Biotta heilsuvíkunni stendur verður líkami þinn viðkvæmari fyrir kulda en vanalega. Hér eru nokkur ráð til að halda á sér hita.

- ❑ Taktu með þér aukapeysu í vinnuna, t.d. flíspeysu.
- ❑ Dekraðu við þig heima: farðu í heitt bað með uppáhaldsbaðolíunni þinni og kveiktu á nokkrum kertum til að skapa huggulega stemningu. Klæddu þig í hlýjan baðslopp eftir baðið.
- ❑ Komdu þér vel fyrir í stofusófanum, breiddu yfir þig teppi og hlustaðu á notalega tónlist, horfðu á uppáhaldsbíómyndina eða lestu góða bók. Fáðu þér heitan tebolla.
- ❑ Ekki væri ónýtt fyrir þig að komast af og til í heitan pott.



# BIOTTA HEILSUVIKAN MÍN

## Tími dags



### Allan daginn

### Morgunn

### Hádegi

### Kvöld



## Undirbúningsdagur

Hlakkaðu til næstu daga, þú sérð ekki eftir þessu. Undirbúningsdeginum er ætlað að búa þig undir komandi Biotta heilsuviku. Reyndu að fylgja matseðli dagsins nákvæmlega. Það mun gera framhaldið miklu auðveldara. Drekktu a.m.k. 2 lítra af Biotta Organic Herbal Te eða vatni yfir daginn.

Byrjaðu daginn á volgu vatni, 1 glas.  
Á fastandi maga, fyrir morgunverð:  
100 ml af Digest  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum) með Biotta Organic Herbal Te eða vatni.

100 ml af Digest.  
Létt máltíð, helst grænmetisfæði.

100 ml af Digest  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum).  
2 meðalbakaðar kartöflur með náttúrulegri, fitusnauðri jógúrt.  
Tvær gufusodnar gullrætur.

Gangi þér vel á morgun!

## Dagur 1

Nú byrjum við fyrir alvöru! Í Biotta heilsuvikunni muntu kynnst líkama þínum nánar en áður og læra margt nýtt. Þú skalt drekka 2 lítra af Biotta Organic Herbal Te eða vatni í dag.

Byrjaðu daginn á volgu vatni, 1 glas.

100 ml Digest  
2 teskeiðar af ótuggðum hörfræjum.

100 ml Vita 7

100 ml Digest  
2 teskeiðar af ótuggðum hörfræjum.

200 ml Red Juice, kaldan eða volgan.

Til hamingju! Þér tókst að komast í gegnum þennan dag! Og þetta var ekki svo slæmt, var það?

## Dagur 2

Þú átt líka eftir að komast í gegnum dag 2 í Biotta heilsuvikunni þinni. Drekktu flösku af grænmetis kokteilnum (Vegetable Cocktail) yfir daginn og 2 lítra af Biotta Organic Herbal Te eða vatni í dag.

Byrjaðu daginn á volgu vatni, 1 glas.

100 ml Digest  
2 teskeiðar af ótuggðum hörfræjum.

100 ml Vita 7

100 ml Digest  
2 teskeiðar af hörfræjum (muna að gleypa þau ótuggin)  
200 ml af Red Juice.

Jæja, dagur tvö búinn. Hefurðu náð tókum á hungrinu?

## Hvernig líður þér?

- vel
- þreyta
- slappleiki

- vel
- þreyta
- slappleiki

- vel
- þreyta
- slappleiki

### Dagur 3

Þú er komin(n) hálf leið. Þessum áfanga skaltu fagna með því að drekka eina flösku af Wellness-drykknum og 2 lítra af Biotta Organic Herbal Te í gegnum daginn.

Byrjaðu daginn á 1 glasi af volgu vatni.

100 ml af Digest  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum).

100 ml Vita 7

100 ml af Vita 7  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum).  
200 ml af Red Juice, köldum eða volgum.

Þú stendur þig frábærlega!

### Dagur 4

Annað kvöld ættirðu að fyllast miklu stolti yfir eigin frammistöðu. Líður þér ekki alltaf betur og betur? Í gegnum þennan dag skaltu drekka 1 flösku af Vegetable Coctail, og 2 lítra af Biotta Organic Tea eða vatni.

Byrjaðu daginn á volgu vatni, 1 glas.

100 ml af Digest  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum).

100 ml Vita 7

100 ml af Vita 7  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum).  
200 ml af Red Juice, köldum eða volgum.

Frábært! Þetta er alveg að takast hjá þér!

### Dagur 5

Núna er komið að lokadegi Biotta heilsuvikunnar. Æ, er ekki bara leiðinlegt að hætta? Drekktu 1 flösku af Biotta Wellness í gegnum þennan dag og 2 lítra af Biotta Organic Herbal Te.

Byrjaðu daginn á volgu vatni, 1 glas.

100 ml Digest  
2 teskeiðar af ótuggðum hörfræjum.

100 ml Vita 7

100 ml af Vita 7  
2 sléttfullar teskeiðar af hörfræjum (ótuggðum).  
200 ml af Red Juice, köldum eða volgum.

Til hamingju! Þér tókst það! Njóttu vel upprifjunardagsins á morgun. En ef þér líður svo vel að þú vilt halda áfram skaltu bara byrja á annarri Biotta heilsuviku, frá degi 1.

### Upprifjunardagur

Upprifjunardagurinn er einstaklega sérstakur og merkilegur. Njóttu máltíðanna þinna í dag. Þú átt eftir að hrifast af fjölbreytni bragðsins sem í boði er en passaðu að fylgja matarplani nákvæmlega.

Byrjaðu daginn á volgu vatni, 1 glas.  
100 ml Digest  
2 teskeiðar af ótuggðum hörfræjum.  
2-3 sneiðar af heilkorna hrökkbrauði með dálitlu smjöri og hunangi. Tyggðu hægt og vandlega.

Miðmorgunssnarl: 1 pera eða epli. Tyggja hægt og vandlega.

100 ml Vita 7  
1 bolli af grænmetissúpu með eggji.

Síðdegissnarl:  
1 epli eða pera. Tyggðu hægt og vandlega.

Tvær meðalbakaðar kartöflur með fitusnauðri jógurt. 2 meðalstórar gulrætur, gufusóðnar.

Jæja, þetta var aldeilis frábært! Þú ættir að vera stolt(ur) af sjálfri/sjálfum þér.

Ef þú fastaðir í meira en 5 daga þarftu að taka annan upprifjunardag.

vel  
 þreyta  
 slappleiki

vel  
 þreyta  
 slappleiki

vel  
 þreyta  
 slappleiki

vel  
 þreyta  
 slappleiki

## Hvernig líkami þinn kann að bregðast við slappleika

### Finnurðu fyrir óvenjulega mikilli þreytu?

- ❑ Gættu þess að sofa nægilega mikið og farðu í rúmið snemma. Þannig hefurðu meiri orku næsta dag.
- ❑ Stundaðu léttar æfingar daglegar, t.d. þægilegar göngur. En ekki ofgera þér.
- ❑ Ekki nota vinnuna sem afsökun fyrir því að stunda ekki prógrammið rétt. Taktu þér reglulega hlé til að teygja úr þér og slaka á.

### Skapsveiflur

Á meðan á Biotta heilsuvíkunni stendur gætirðu orðið örlítið uppstökkari en þú átt vanda til. Hér eru nokkur ráð til að gera tilveruna bjartari:

- ❑ Hlakkaðu til að koma heim úr vinnunni og þurfa ekki að gera neitt. Dekraðu við þig með því að flakka milli sjónvarpsstöðva, týndu þér í góðri bók eða hlustaðu á uppáhalds músíkina þína.
- ❑ Gerðu eitthvað sérstakt. Farðu á nýja staði eða í óvæntar heimsóknir.
- ❑ Prófaðu eitthvað nýtt. Uppgötvaðu nýjar hliðar á þér. Farðu í gönguferðir snemma á morgnana og uppgötvaðu nágrennið upp á nýtt.

### Höfuðverkir og aðrir verkir

Bindindi á koffein og nikótín getur valdið fráhvörfum sem lýsa sér í verkjum, t.d.

höfuðverkjum. Hér eru nokkur ráð til að takmarka þjáningarnar.

- ❑ Létt nudd á gagnaugun getur dregið úr höfuðverkjum.
- ❑ Farðu í góðan nuddtíma; þá slakarðu á öllum vöðvum og það dregur mjög úr verkjum.
- ❑ Líkami þinn verður að fá nægan vökva. Drekktu að minnsta kosti 2 lítra af vatni á dag eða Biotta Organic Herbal Te. Hafðu ávallt fullt vatnsglas nálægt þér.
- ❑ Hafðu í huga að góður nætursvefn er oftast besta ráðið.



## Munnhreinlæti

Andfyla getur verið fylgifiskur Biotta heilsuvikunnar. Hér eru nokkur ráð til að halda andardrættinum ferskum:

- ❑ Burstaðu tennurnar lengur og oftar en vanalega.
- ❑ Munnskol og munnþvottur getur verið mjög hjálplegt, sérstaklega ef þú finnur fyrir litlum sárum eða sýkingum í munnum.
- ❑ Þegar ekki er hægt að bursta tennurnar er gott að tryggja piparmyntu eða tyggigúmmí.

## Þraukaðu!

Þú munt upplifa að sumir dagar eru auðveldir en aðrir erfið barátta. Slíkt er eðlilegt við líkamshreinsun eins og þá sem þú ert að fara í gegnum. Mikilvægt er að gefast alls ekki upp!

- ❑ Besta leiðin til að komast í gegnum Biotta heilsuviku er að gera þetta með maka eða félagi. Ef tveir aðilar fasta eru minni líkur á því að annar svindli með girnilegum kvöldmat. Það er styrkjandi og hvetjandi að takast á við þetta verkefni með annarri manneskju.
- ❑ Láttu eitthvað eftir þér, það gerir þetta miklu auðveldara. Ilmandi olíubað og gæða líkamskrem á eftir gerir húðina fallega og eykur vellíðan. Mundu líka hvað þú átt eftir að fyllast miklu stolti eftir sjöunda daginn.
- ❑ Ef þú finnur fyrir freistingu geturðu látið eftir þér eina og eina teskeið af hunangi.



### Heilsuráð fyrir seinni tíma

Getur verið að þér líði svo vel eftir upprifjunardaginn að þig langi til að gera þetta allt aftur? Frábært! Fylgdu bara planinu, frá fyrsta degi upp á nýtt. En ekki gleyma upprifjunardeginum.

Í Biotta heilsuviku nærðu nánu sambandi við líkama þinn. Núna er kominn tími til að gefa upp á bátinn allar slæmar og óhollar matarvenjur og næra endurnýjaðan líkamann á heilnæman og náttúrulegan hátt.

- ❑ Slakaðu á. Það er mikilvægt að gefa sér tíma til að njóta matarins.
- ❑ Eftir upprifjunardaginn skaltu reyna að leggja áherslu á léttar máltíðir og takmarka kjötneyslu. Meltingarkerfið þarf tíma til að takast á við bitastætt fæði aftur og verða fullkomlega virkt á ný.
- ❑ Hlustaðu á líkamann. Það tekur heilann um 20 mínútur að senda frá sér skilaboð um mettun, svo borðaðu hægt.
- ❑ Eitt af því mikilvægasta sem þú þarft að muna eftir er að drekka nógu mikið. Líkami þinn þarfnast að minnsta kosti 2 lítra af vökva á dag, 3ja ef þú stundar líkamsþjálfun. Lífrænt te, lífrænir ávaxtasafar og vatn eru góðir kostir.
- ❑ Borðaðu fjölbreytt fæði. Mundu að ferskur matur er bragðbetri og hollari en mikið unninn matur.





## Einn og einn heilsudagur

Að taka Biotta heilsudag einu sinni í viku eða á tveggja vikna fresti mun færa þér aukna orku og vellíðan. Það getur bundið enda á sveiflukennða líðan og óreglu í mataræði. Á Biotta heilsudegi drekkurðu eingöngu Biotta ávaxta- og grænmetisdrykki og 2 lítra af ósætu eða lítið sætu Biotta Organic Herbal Te, eða vatni.

- ❑ Merktu við Biotta heilsudaginn þinn á dagatalinu til að tryggja að þú ákveðir ekki að hitta einhvern í hádegismat þegar þessi dagur rennur upp. Það hjálpar þér líka að fjarlægja freistingar úr ísskápnunum.
- ❑ Ertu "spontant" týpa? Fínt! Ef þú ákveður skyndilega að taka Biotta heilsudag eru líkami þinn og hugur reiðubúnir.
- ❑ Þú ræður því hvaða tegundir af Biotta ávaxta- og grænmetisdrykkjum þú drekkur. Úrvalið er fjölbreytt en allir eiga drykkirnir það sameiginlegt að innihalda mjög heppilega blöndu af fjölbreyttum næringarefnum.
- ❑ Þar sem aðeins er um einn heilsudag að ræða hjá þér er enginn undirbúningsdagur nauðsynlegur. Hins vegar gerirðu þér þetta auðveldara ef þú hefur kvöldmatinn léttan kvöldið áður. Láttu t.d. bragðgóða súpu nægja, eina skál.
- ❑ Drekktu, drekktu og drekktu meira. Jafnvel í þennan eina dag er mikil vatns- eða jurtatesdrykkja nauðsynleg, minnst 2 lítrar.
- ❑ Ef hægðirnar þínar eru eðlilegar er fínt fyrir þig að fá þér 1 glas af Biotta Digest á tóman maga að morgni heilsudagsins. Ef ekki skaltu líka drekka þetta kvöldið áður.

## Innihald



### Vita 7

#### Innihald:

Appelsínusafi, gulrótarsafi, bananamauk, eplasafi, ananassafi, mysa úr mysudufti, greipsafi, sjávar "buckthorn" ber, rauðrófusafi, sitrónubýkkni, sitrónusafi.

Næringarupplýsingar Hver pakki inniheldur 2 skammta Skammtastærð: 250 ml	Meðalmagn miðað við 250 ml	Meðalmagn miðað við 100 ml
Orka	137 kkal	55 kkal
Prótein	1,5 g	0,6 g
Kolvetni	30,2 g	12,1 g
Sykur	24,2 g	9,7 g
Fita alls	0,5 g	0,5 g
Mettuð fita	0,1 g	0,1 g
Matarsóði	25 mg	10 mg



### Digest

#### Innihald:

Plómusafi (29%), eplasafi, jurtatesblanda (21%) (linden blóm, kamilla, járnjurt, piparmynta, fennel, rósasafi og morgunfrú), greipsafi, gráfíkjur, svartberjasafi, sitrónusafi.

Næringarupplýsingar Hver pakki inniheldur 2 skammta Skammtastærð: 250 ml	Meðalmagn miðað við 250 ml	Meðalmagn miðað við 100 ml
Orka	185 kkal	74 kkal
Prótein	0,5 g	0,5 g
Kolvetni	45,2 g	18,1 g
Sykur	36,0 g	14,4 g
Fita alls	0,5 g	0,5 g
Mettuð fita	0,1 g	0,1 g
Matarsóði	37 mg	15 mg



### Red Juice

#### Innihald:

Tómatsafi, rauðrófusafi, sitrónusafabýkkni, sjávarsalt.

Næringarupplýsingar Hver pakki inniheldur 2 skammta Skammtastærð: 250 ml	Meðalmagn miðað við 250 ml	Meðalmagn miðað við 100 ml
Orka	37 kkal	15 kkal
Prótein	2,2 g	0,9 g
Kolvetni	7,5 g	3,0 g
Sykur	3,7 g	1,5 g
Fita alls	0,5 g	0,5 g
Mettuð fita	0,1 g	0,1 g
Matarsóði	525 mg	210 mg

## Innihald



### Grænmetiskokteill

#### Innihald:

Tómatsafi, gulrætur, sellerírót og rauðrófur, súrjafnari (náttúruleg mjólkursýra), sjávarsalt, bragðmikil krydd.

Næringarupplýsingar Hver pakki inniheldur 2 skammta Skammtastærð: 250 ml	Meðalmagn miðað við 250 ml	Meðalmagn miðað við 100 ml
Orka	60 kkal	24 kkal
Prótein	1,7 g	0,7 g
Kolvetni	12,7 g	5,1 g
Sykur	10,2 g	4,1 g
Fita alls	0,5 g	0,5 g
Mettuð fita	0,1 g	0,1 g
Matarsóði	667 mg	271 mg



### Wellness-drykkur

#### Innihald:

Perusafi, perumauk, appelsínusafi, gulrótarsafi, ananassafi, mysa úr mysudufti, rauðrófusafi, sitrónusafapykkni.

Næringarupplýsingar Hver pakki inniheldur 2 skammta Skammtastærð: 250 ml	Meðalmagn miðað við 250 ml	Meðalmagn miðað við 100 ml
Orka	107 kkal	43 kkal
Prótein	1,3 g	0,5 g
Kolvetni	25,3 g	10,1 g
Sykur	23,7 g	9,5 g
Fita alls	0,3 g	0,1 g
Mettuð fita	0,1 g	0,1 g
Matarsóði	17,8 mg	7,1 mg



### Lífraen jurtateblanda

#### Innihald:

Súraldinsblómi, kamilla, járnjurt, piparmynta, fennel, rósasafi, morgunfrú.

### Lífraen höfræ

#### Innihald:

höfræ

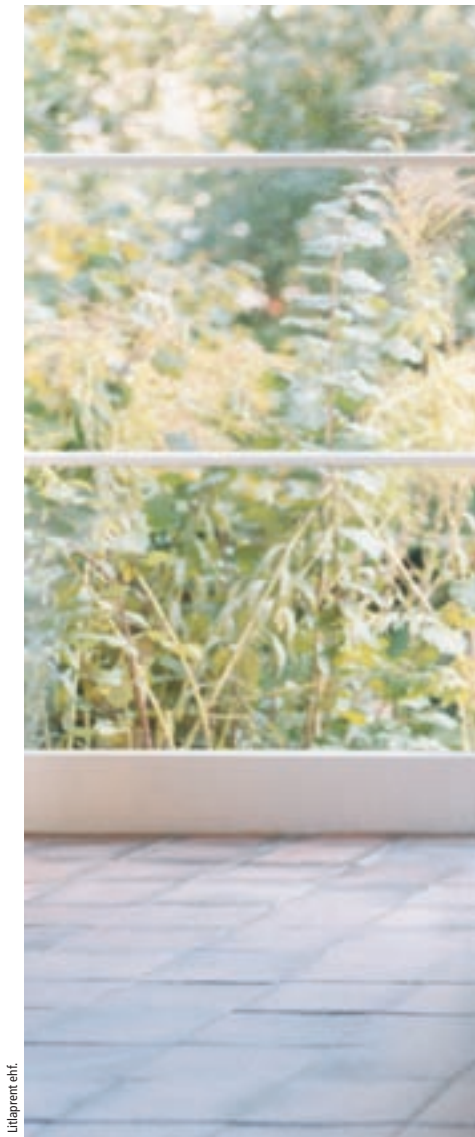
Umboðsaðili á Íslandi:



Sundaborg 1  
104 Reykjavík  
Sími 533 3232  
[www.heilsa.is](http://www.heilsa.is)

**Biotta**<sup>®</sup>

**Hreint og lífrænt**



Litaprent ehf.