



**Biotta**<sup>®</sup>

Der Schweizer Bio-Pionier

# Mein Safttag Guide

## Gönne dir und deinem Körper mit regelmässigen Safttagen eine Auszeit vom Alltag.

Mit den speziell dafür entwickelten Biotta Säften **Mein Safttag #1** und **Mein Safttag #2** gelingt dies ganz leicht.

- **Biotta Mein Safttag #1**, dein fruchtiger Einstieg für die erste Tageshälfte des Safttags ist eine leichte Mischung aus Mango, Orange, Karotte, Gurke und Kurkuma. Kurkuma wird in der Ayurvedischen Lehre schon seit langer Zeit zum Entschlacken angewendet. Dank des ebenfalls enthaltenen Pfeffers kann das Kurkuma optimal vom Körper aufgenommen werden.
- **Biotta Mein Safttag #2**, deine Portion Gemüse für die zweite Tageshälfte überzeugt durch einen hohen Ballaststoffgehalt. Die Mischung aus Karotte, Akazienfasern und einem Schuss Apfelsaft ist eine Quelle von Kalium.

## Mein Safttag Guide

Wir empfehlen, die Säfte langsam und bewusst zu trinken und deine Saft-Portionen über den Tag aufzuteilen (z.B. je ein Glas à 2 dl). Zusätzlich zu den Säften solltest du **mindestens 1.5 – 2 Liter ungesüssten Tee** oder Wasser trinken.

Für einen einzelnen Safttag ist **keine weitere Vorbereitung** nötig. Es kann jedoch hilfreich sein, am Vorabend nur eine leichte Mahlzeit einzunehmen (z.B. eine Gemüsesuppe), um am nächsten Tag Hungergefühle zu verringern.

### Tipps:

- Für einen optimalen Fasteneffekt solltest du während des Safttags auf Koffein und Nikotin verzichten.
- Bei Bedarf kannst du über den Tag verteilt auch **mehr Gemüsesaft** trinken, z.B. Biotta Gemüsecocktail oder Biotta Rüebli.
- Als Unterstützung für deine Verdauung kannst du auf nüchternen Magen **zwei Teelöffel Lein- oder Chiasamen** mit Wasser einnehmen (ganz schlucken).
- Lege deinen Safttag auf einen **ruhigen Wochentag**. Es kann sein, dass du etwas weniger Energie hast als sonst. Verzichte auf intensive Trainingseinheiten oder Ausdauersport.
- Leichte Bewegung in Form von **Spazieren oder Yoga** eignen sich hingegen perfekt für deinen Safttag.
- Zieh dich **etwas wärmer an**, leichtes Frösteln kann durchaus vorkommen.
- Gönn dir abends etwas Schönes, **worauf du dich tagsüber freuen kannst**. Wie wäre es mit einer entspannenden Aromaölmassage oder einem gemütlichen Abend vor dem TV mit deinem Lieblingsfilm?

### Wie oft soll ich einen Safttag einlegen?

Dies bleibt ganz dir selbst überlassen. Ob einmal pro Woche, alle zwei oder alle vier Wochen spielt überhaupt keine Rolle. Hauptsache, die bewusste, kurze Auszeit tut dir gut. Wir empfehlen, für einen nachhaltigen Effekt die Safttage mit einer gewissen Regelmässigkeit in den Alltag einzubauen. Mit der Zeit wird dir dies immer leichter fallen.

### Variante: Dinner Cancelling

Du möchtest etwas weniger Kalorien zu dir nehmen, aber nicht ganz auf Essen verzichten? Dann ist Dinner Cancelling das Richtige für dich. Dabei lässt du das Abendessen weg und trinkst stattdessen ein Glas Gemüsesaft.





**Biotta**<sup>®</sup>

Le pionnier suisse du bio

# Mon guide journalière de jus

**Accorde à ton organisme une pause dans ta vie quotidienne grâce à des journées de jus régulières.**

Avec les jus Biotta **Ma journée de jus #1** et **Ma journée de jus #2**, spécialement conçus à cet effet, rien de plus simple.

- **Biotta Ma journée de jus #1**, ton intro fruitée pour la première moitié de ta journée de jus, est un mélange léger de mangue, d'orange, de carotte, de concombre et de curcuma. Le curcuma est utilisé depuis longtemps en Ayurveda, à des fins de détoxification. Le poivre également contenu dans le jus permet une absorption optimale du curcuma par l'organisme.
- **Biotta Ma journée de jus #2**, ta portion de légumes pour la seconde moitié de la journée convainc par sa forte teneur en fibres. Le mélange de carottes, de fibres d'acacia et d'un soupçon de jus de pomme est riche en potassium.

## Mon guide journée de jus

Nous te recommandons de boire les jus lentement et consciemment et de répartir tes portions tout au long de la journée (avec par exemple des rations de 2 dl). En plus des jus, nous te conseillons de boire **au moins**

**1,5 à 2 litres de tisane non sucrée** (de préférence une infusion d'herbes ou de fruits sans caféine) ou d'eau.

Pour une seule journée de jus, **aucune préparation majeure** n'est nécessaire. Il peut être néanmoins judicieux de ne prendre qu'un repas léger la veille au soir (par exemple une soupe de légumes) afin d'atténuer la sensation de faim le lendemain.

### Conseils:

- Pour un effet de jeûne optimal, tu dois t'abstenir de consommer de la caféine et de la nicotine pendant la journée de jus.
- Tu peux si nécessaire boire **davantage de jus de légumes** tout au long de la journée, par exemple Biotta Cocktail de légumes ou Biotta Carottes.
- Pour favoriser la digestion, tu peux prendre **deux cuillères à café de graines de lin ou de chia** avec de l'eau à jeun (sans les mâcher).
- Programme ta journée de jus de préférence **un jour calme de la semaine**. Il se peut que tu aies un peu moins d'énergie que d'habitude. Évite ce jour-là les séances d'entraînement intensif ou les sports d'endurance.
- Les exercices légers **sous forme de marche ou de yoga** sont en revanche idéals pour ta journée de jus.
- Habille-toi **un peu plus chaudement**, car il se peut que tu ressenties davantage le froid.
- Pour le soir, prévois quelque chose d'agréable **dont tu pourras te réjouir pendant la journée**. Que dirais-tu d'un massage aux huiles aromatiques relaxant ou d'une agréable soirée devant ta série ou ton film préféré?

## À quelle fréquence dois-je faire une journée de jus ?

Cela dépend entièrement de toi. Cela peut être une fois par semaine, toutes les deux semaines ou toutes les quatre semaines. L'essentiel est que cette courte pause consciente te fasse du bien. Pour un effet durable, nous te recommandons d'intégrer avec une certaine régularité les journées de jus dans ta vie quotidienne. Avec le temps, elles te paraîtront de plus en plus faciles.

### Variante: Dinner Cancelling

Tu aimerais manger un peu moins de calories, sans pour autant te passer complètement de nourriture? Le Dinner Cancelling peut dans ce cas te convenir. Il te suffit de manger normalement en sautant simplement le repas du soir, que tu peux éventuellement remplacer par un verre de jus (de préférence de légumes).





**Biotta**<sup>®</sup>

The Swiss Organic Pioneer

# My Juice Day Guide

**Treat yourself and your body to a break from the daily grind by planning regular juice days.**

This is easy thanks to the specially developed Biotta **My Juice Day #1** and **My Juice Day #2**. The juices are ideally coordinated.

- **Biotta My Juice Day #1**, your fruity starter for the first half of your juice day, is a light blend of mango, orange, carrot, cucumber and turmeric. According to Ayurvedic teachings, Turmeric has long been used for purification purposes. The pepper that is also contained in the juice ensures that the turmeric is optimally absorbed by the body.
- **Biotta My Juice Day #2**, your portion of vegetables for the second half of the day has a particularly high fibre content. The blend of carrots, acacia fibres and a dash of apple juice is a source of potassium.

## My Juice Day Guide

We recommend drinking the juices **slowly and deliberately**, and spreading your juice portions throughout the day (e.g. one glass of 200 ml at a time). In addition to juices, you should drink at least **1.5 – 2 litres of unsweetened tea** (preferably herbal or fruit tea without caffeine) or water during the day.

No major preparation is needed for a single juice day. However, it can be helpful to eat only a light meal the night before (e.g. vegetable soup) to reduce hunger pangs the next day.

### Tips:

- For an optimal fasting effect, you should be strict about **avoiding caffeine and nicotine** during your juice day.
- If necessary, you can also drink more vegetable juice throughout the day. Biotta Vegetable Cocktail or Biotta Carrot juices are suitable options, for example.
- To aid digestion, take two teaspoons of **flax or chia seeds** with water on an empty stomach (swallow whole).
- Schedule your juice day on a **quiet day** of the week. You may have a little less energy than usual. Refrain from intensive training sessions or endurance sports.
- **Gentle exercise** in the form of **walking or yoga** is perfect for your juice day.
- **Dress slightly warmer** than usual, as slight shivering may occur.
- Treat yourself to something nice in the evening **that you can look forward to** during the day. How about a relaxing aromatic oil massage or a cosy evening in front of the TV watching your favourite film?

## How often should I have a juice fast day?

It's entirely up to you. Whether once a week, every fortnight or every four weeks, it doesn't matter. The main thing is that this conscious, brief time-out does you good. For a lasting effect, we recommend incorporating juice days into everyday life quite regularly.

With time, you will gradually find this easier.

## Alternative: Dinner Cancelling

Do you want to cut back on calories without giving up food completely? Then dinner cancelling might work well for you. It involves skipping dinner and drinking a glass of vegetable juice instead.

