



**Biotta**<sup>®</sup>

Der Schweizer Bio-Pionier

# Mein Safttag Guide

## Gönne dir und deinem Körper dank 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 zwei Karottensorten, Akazienfasern und einem Schuss Ingwer ist reich an natürlichem Vitamin A und eine Quelle von Kalium.

# Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier

## 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. Natürlich gut für mich.

