

Warum ist die Betty Bossi Saftwoche mit Biotta der perfekte Einstieg in einen gesunden Lebensstil?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. So haben sich über die Jahre bei vielen suboptimale Ernährungsgewohnheiten eingeschlichen. Das Schöggeli zum Kaffee, das Snacken vor dem Fernseher oder das Essen aus Langeweile. Vielen fällt es zudem schwer, Bedürfnisse wie Hunger, Gluscht und Durst zu unterscheiden und entsprechend damit umzugehen. Die Betty Bossi Saftwoche mit Biotta unterstützt den Körper dabei, Gewohnheiten abzulegen und Gefühle wie Hunger und Sättigung wieder neu zu erfahren.

Was ist der Unterschied zwischen der Betty Bossi Saftwoche mit Biotta gegenüber der Wellnesswoche von Biotta?

Während der Wellnesswoche von Biotta werden ausschliesslich Säfte konsumiert. Bei der Betty Bossi Saftwoche mit Biotta gibt es zudem jeden Tag eine kleine Portion Nüsse dazu. Dies hat mehrere Gründe: Einerseits sollen die Nüsse helfen, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Zudem enthalten Nüsse gesunde Fette und liefern Nahrungsfasern, die sich förderlich auf die Verdauung auswirken können.

Ich mache die Woche alleine und bin auf mich gestellt. Wie werde ich durch die Woche begleitet? Gibt es (mentale) Unterstützung während dieser Zeit?

Ja, die gibt es. Während der Betty Bossi Saftwoche mit Biotta erhältst du jeden Tag einen Coaching Letter mit tagesindividuellen Ratschlägen, Informationen und einer Prise Motivation.

Was ist alles im digitalen Coaching Letter enthalten?

Der Coaching Letter begleitet dich jeden Tag und bringt nützliche Informationen sowie Tipps mit sich. Er befasst sich mit den gängigsten Stolpersteinen und wie man diese während einer Saftkur aus dem Weg räumt. Er animiert dich, wichtige Erkenntnisse der Woche festzuhalten und diese somit auch für die Zukunft präsent zu haben.

Für wen eignet sich die Betty Bossi Saftwoche mit Biotta?

Für gesunde Menschen, die Körper und Seele eine Auszeit gönnen oder eine Starthilfe in einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil möchten. Für Kinder, Heranwachsende und Alte sowie für Schwangere, Personen mit Untergewicht und kranke Menschen ist Saftfasten hingegen nicht geeignet. Auch Menschen mit einem Nährstoffmangel sollten vom Fasten absehen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür?

Grundsätzlich kann die Betty Bossi Saftwoche mit Biotta jederzeit durchgeführt werden. Am besten eignet sich eine Woche mit nur wenigen oder gar keinen sozialen Verpflichtungen. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Saftwoche bereits im Vorfeld einzuplanen und so den Kalender freizuhalten. So werden Verführungen minimiert, und es bleibt genügend Zeit, um sich zu entspannen und auf sich und den Körper zu fokussieren.

Was ist anders oder speziell an den Rezepten von Betty Bossi?

Die Rezepte erlauben es dem Körper, sich schonend wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Die leichten Menüs bestehen aus gut verdaulichen Lebensmitteln und sorgen mit viel Gemüse und Früchten sowie durch ausreichend Eiweiss für eine gute Sättigung.

Gibt es einen Auftag?

Es gibt keinen offiziellen Auftag. Um deinen Körper bestmöglich auf die kommenden Veränderungen vorzubereiten, passt du deine Ernährung am besten schon einige Tage vor der Saftwoche an. Lass fettige und frittierte Gerichte links liegen. Auch raffinierte Kohlenhydrate wie weissen Reis und Weissbrot streichst du am besten aus deinem Menüplan. Für den besten Effekt sollte der Konsum von Kaffee und alkoholischen Getränken ebenfalls reduziert werden.

Der Heisshunger plagt mich ...

Gerade zu Beginn einer Saftkur ist Heisshunger keine Seltenheit. Ablenkung ist da eine der besten Methoden: ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Kreuzworträtsel, etwas Handwerkliches – Hauptsache, weit weg vom Kühlschrank. Wasser trinken kann bei Heisshunger ebenfalls für Abhilfe sorgen, denn oft handelt es sich beim Gluscht um fehlinterpretierten Durst. Und gerade bei einer Saftkur ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig.

Ich habe dem Heisshunger nachgegeben – was mache ich nun?

Ausrutscher können vorkommen und sind nicht weiter tragisch. Schliesslich ist so eine Saftwoche ganz schön tough und verlangt eine Menge Disziplin. «Einfach weitermachen», lautet die Devise (nicht mit dem Essen, sondern mit der Saftwoche natürlich). Vermehrter Hunger kann die Folge eines Fastenbrechens sein. Da hilft leider nur eins: Die restlichen Tage eisern weitermachen.

Wie viele Kalorien nehme ich während der Betty Bossi Saftwoche mit Biotta zu mir?

An den Safttagen sind es durchschnittlich 400 kcal pro Tag. An den beiden Auftagen sind es je ca. 1000 kcal. Auf die ganze Woche verteilt sind es pro Tag ungefähr 570 kcal.

Nehme ich mit der Betty Bossi Saftwoche mit Biotta ab?

Während des Saftfastens purzeln meistens einige Kilos. Dieser Gewichtsverlust setzt sich in der Regel zusammen aus Fett-, Muskel- und Wasserverlust. Wird nach der Saftwoche die gewohnte Ernährung aufgenommen, sind die Kilos meist schnell wieder drauf, wenn nicht sogar noch mehr. Um den Gewichtsverlust zu stabilisieren oder gar noch ein paar Kilos mehr zu verlieren, empfehlen wir nach der Saftwoche eine Anpassung des Ernährungs- und Lebensstils. Wichtig: (Saft-)Fasten sollte nicht als Diät gesehen werden.

Ich habe starke Kopfschmerzen, kann ich etwas dagegen tun?

Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen sind zu Beginn einer Saftkur keine Seltenheit. Mach dir keinen Kopf. Das sind Anzeichen dafür, dass die Kur Wirkung entfaltet und dein Körper gerade stark arbeitet. Trinke täglich mindestens 2 Liter Wasser, ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee. Durch die Flüssigkeit bleibt dein Körper in Schwung, und du wirkst damit Kopfschmerzen entgegen. Nach zwei, drei Tagen klingen die Symptome ab, und du fühlst dich frisch und fit.

Kann ich während der Wellnesswoche Sport treiben?

Verzichte auf körperliche Anstrengungen, plane aber regelmässig Spaziergänge ein, das belebt und beruhigt gleichzeitig. Sei lieb zu dir und deinem Körper, gönne dir ausreichend Ruhe. Geniesse die Entschleunigung. Atme auch immer wieder mal tief ein und aus, das entspannt zusätzlich.

Hast du noch Fragen?

Bei weiteren Fragen stehen dir unsere Betty Bossi Ernährungsexpertinnen via info@bettybossi.ch zur Verfügung.