



Onanya Joni

Pré-diète : 1 semaine avant la diète

Réduire :

- sucre raffiné
- stevia
- sel
- viande rouge

Arrêter :

- alcool
- épices et piments (piquants)
- porc : viande ET charcuterie
- dinde
- conserves

Post-retraite : jusque 1 semaine après la diète

Ok :

- légumes (tout type, avocat et patate douce, betteraves, carottes et tomates)
- citron
- fromage frais, mozzarella, gruyère, gouda
- yogourt
- beurre en petite quantité
- pain intégral
- poulet, oeufs
- poissons non gras (colin, daurade, pas de thon, morue ou saumon)
- tisanes, thé, café (pas trop)
- lait de soja, d'amande SANS sucre ajouté
- céréales
- légumineuses (pois, lentilles)
- olives
- huiles végétales crues (1è pression à froid)
- noix, amandes, noisettes en petites quantités
- vinaigre !PAS balsamique = avec sucre!
- poivre en petite quantité

Préférez les aliments crus, bouillis, à la vapeur, grillés ou à la braise ; soupes, salades ok
Mangez salé ! Évitez les aliments industriels

NE PAS reprendre :

- produits laitiers (excepté fromages frais = ok)
- fruits (excepté citron = ok) !banane = fruit!
- miel, sirop d'agave, stevia
- eau pétillante, soda
- huiles essentielles
- shampoings & savons avec odeur
- parfums
- produits chimiques
- médicaments
- traitements dentaires
- fumer
- embrassades (excepté famille proche = ok)
- massages (donner ou recevoir)
- techniques de guérison
- sauna
- ambiances bruyantes, fêtes, événements sociaux (jusque adaptation adéquate qui peut durer plus longtemps selon les personnes)

Post-retraite : jusque 2 semaines après la retraite

NE PAS reprendre :

- sucre raffiné
- stevia
- alcool
- fruits secs
- viande rouge, porc, mouton, canard, dinde
- fruits de mer, coquillages, poissons gras (sardines, thon, maquereaux,...)
- graisse animale
- plats gras
- fritures
- conserves
- condiments forts (épices fortes ou piquantes) et industriels (mayonnaise, ketchup, moutarde,...)
- vinaigre balsamique / sauce soja (contiennent sucre ajouté)
- aliments fermentés (choucroute, fromages,...)
- boissons et aliments froids ou glacés
- sexe (avec ou sans préservatif), contact érotique, masturbation
(pour la première relation sexuelle post-diète, se souffler du mapacho ou eau florale avant et après la relation)

! Attention à la nourriture industrielle, elle contient souvent du sucre ajouté et autres conservants chimiques ! -> à éviter donc

À la sortie de diète, les participants sont encore sensibles et doivent limiter leurs interactions et le temps qu'ils restent ensemble. Vous serez invité après le dîner de l'avant dernier jour du séjour à regagner votre cabane, puis le matin suivant vous pourrez graduellement augmenter vos interactions avec l'extérieur et repartir un peu moins sensibles. Il n'est pas non plus autorisé d'aller dans les cabanes les uns des autres. Malheureusement, un certain nombre de diéteurs se voient émotionnellement bouleversés après avoir fait ces erreurs. Vous êtes encore sous notre responsabilité jusqu'à votre départ.



Onanya Joni

www.onanyajoni.com