Onanya Joni

Pre-dieta : 1 semana antes da dieta

Reduzir :	**Parar :**
- açúcar refinado - stevia - sal - carne vermelha	- álcool - condimentos e pimentos (picantes) - porco : carne E embutidos (carne processada) - peru - conservas

Post-dieta : até 2 semanas depois da dieta

Ok :	**NÃO tomar :**
- legumes (todo tipo, abacate e batata doce ok) (beterrabas, cenouras e tomates preferivelmente cozidos) - limão - queijos frescos, mozzarella, gruyere, flamenco - iogurte - manteiga em pequena quantidade - pão integral - frango, coelho, corço, codorna, ovos - peixes não gordos (brancos = ok) - infusões, chá, cafe - leite de soja/amêndoas SEM açúcar adicionado - cereais - leguminosas (feijões, lentilhas) - azeitonas - óleos vegetais cruas (1a pressão fria) - nozes, amêndoas, avelas em pequena quantidade - vinagre !NÃO balsâmico = com açúcar! - pimenta em pequena quantidade Preferir os alimentos crus, fervidos, ao vapor, grelhados ou à brasa ; sopas, saladas ok Comer salgado !	- lácteos (excepto queijos frescos = ok) - frutas (excepto limão = ok) !banana = fruta! - mel, xarope de agave - agua com gaz - óleos essenciais - xampus & sabões com cheiro - perfumes - produtos químicos - medicamentos - tratamentos dentais - fumar - abraços (excepto família = ok) - massagens (dar ou receber) - técnicas de cura - sauna - ambientes barulhentas, festas, eventos sociais (até adaptação adequada que pede durar mais tempo conforme ás pessoas)

Post-dieta : até 1 mês depois da dieta

NÃO tomar :
- açúcar refinado
- stevia
- álcool
- frutos secos
- carne vermelha, porco, borrego, pato, peru
- mariscos, amêijoas, peixes gordos (sardinhas, atum, cavala,...)
- gordura animal
- pratos oleosos
- frituras
- conservas
- condimentos fortes, picantes ou industriais (maionese, ketchup, mostarda,...)
- vinagre balsâmico / molho de soja (contêm açúcar adicionado)
- alimentos fermentados (chucrute, queijos,...)
- bebidas e alimentos frios ou gelados
- sexo (com o sem preservativo), contacto erótico, masturbação
  (pela primeira relação sexual post-dieta, soprar mapacho ou agua floral antes e depois da relação)

! Cuidado com a comida industrial, contem muitas vezes açúcar adicionado e outra conservantes químicos ! -> evitar