

REGIME SPECIAL : JOURNEE VERTE

Le régime **la journée verte** est un régime spécial. L'objectif ici est de passer une journée entière sans consommer un seul aliment cuit.

Les trois repas journaliers seront respectés et même un goûte peut être ajouté. Mais les contenus ne comporteront aucun aliment provenant du feu.



1- Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est composé essentiellement de fruits comme : des mangues, de la papaye, de l'ananas, de l'avocat, de la pastèque, ... des fruits charnus.



2- Le déjeuner

Le déjeuner quant à lui est composé essentiellement de crudités à savoir des tomates, des oignons, des concombres, de l'ail, des carottes, du persil, ... assaisonnées avec du jus de citron et de l'huile. (huile d'olive, huile de colza, ...).



3- Le goûter



A cause de l'inhabitude, si l'on sent un creux, un goûter pourrait faire l'affaire. Il est composé uniquement de fruits comme au petit déjeuner.



4- Le dîner

Le dîner est identique au déjeuner. Il s'agit de consommer des crudités comme au déjeuner.

Les avantages de la journée verte

Vous comblez naturellement le déficit en vitamines.

Vous comblez naturellement le déficit en oligo-éléments.

Vous comblez naturellement le déficit en minéraux.

Vous améliorez la digestion.

Vous facilitez une bonne évacuation côlonique.

Vous aider à detoxifier l'organisme.



NB: Une tasse de thé du ginseng ou de thé de la défécation peut accompagné vos repas.



Dr Amani

Contact : ☎(+225) 05 35 43 09

Whatsapp (+225) 05 35 43 09

Viber (+225) 05 35 43 09

Imo (+225) 05 35 43 09

Skype : delarhoses



Facebook: Hydro-côlon Serge Amani

<https://youtu.be/EJvYLF-gvg4>