

Известный американский диетолог
ДЖЕЙ ДЖЕЙ СМИТ



ЗЕЛЕННЫЕ СМУЗИ

10-ДНЕВНАЯ ДЕТОКС-ПРОГРАММА



«Вы уже встали на доблестный путь здорового образа жизни и правильного питания? Вооружились блендером, сельдереем, обезжиренным йогуртом, но все равно не худеете, а непроходящие подростковые прыщи соседствуют с первыми мимическими морщинками? Почему так? Ответ в этой книге! Ваш зашлакованный организм требует генеральной уборки! Эта зеленая десятидневка не оставит токсинам ни единого шанса и вернет вашему организму совершенные «заводские настройки»!»

Телеведущая, журналист ИРЕНА ПОНАРОШКУ

Джей Джей Смит

Зеленые смузи. 10-дневная детокс-программа

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64469916

Зеленые смузи. 10-дневная детокс-программа / Джей Джей Смит ;

[пер. с англ. К.В. Банникова]: Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-699-95741-5

Аннотация

Оздоровительная программа питания основана на смузи из зеленых листовых овощей, фруктов и воды. Эти напитки сытны и полезны, а также очень просты в приготовлении. На протяжении этой программы вы будете питаться продуктами, необходимыми для очищения клеток и внутренних органов. Вздутие живота, запоры, несварение желудка, недостаток энергии, усталость, затуманенность сознания, депрессия, лишний вес, хронические боли, инфекции, аллергия, головные боли и проблемы с кишечником – все эти симптомы указывают на повышенное содержание токсинов в организме. С помощью целебных коктейлей вы полностью очистите свой организм от токсинов и обеспечите его огромным количеством полезных веществ.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Биография Джей Джей Смит	6
Введение	8
Для чего я разработала программу 10-дневного очищения зелеными смузи?	11
Что такое 10-дневное очищение зелеными смузи?	15
Наиболее распространенные результаты 10-дневного курса очищения зелеными смузи	16
Почему организм нуждается в очищении?	17
Почему именно зеленые смузи?	22
10 причин пить зеленые смузи	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джей Джей Смит Зеленые смузи. 10- дневная детокс-программа



JJ Smith

10-DAY GREEN SMOOTHIE CLEANSE: LOSE UP TO
15 POUNDS IN 10 DAYS!

Copyright © 2014 by Jennifer (JJ) Smith. All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Atria

books, a division of Simon&Schuster, Inc.



© Банников К. В., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Биография Джей Джей Смит

Джей Джей Смит – диетолог, сертифицированный специалист по потере веса и талантливый оратор. Стала кумиром тысяч людей, после того как потеряла вес и обрела «вторую молодость» в 40 с небольшим лет. Проводит консультации по похудению, укреплению здоровья и улучшению сексуальной жизни. Почетный гость многих известных телевизионных шоу.

Джей Джей Смит всю свою жизнь посвятила здоровому питанию и правильному образу жизни. Ей нравится делиться своим богатым личным опытом с другими и помогать людям стать стройнее, привлекательнее и здоровее. На протяжении многих лет Джей Джей изучала различные направления нетрадиционной медицины, училась у известных целителей. Применяв полученные знания на практике и добившись положительных результатов, она продолжила обучение, получив диплом диетолога в Международном институте холистической медицины и сертификат эксперта по потере веса в Национальной ассоциации спортивных тренеров. Также Джей Джей является членом Американской ассоциации диетологов.

Кроме того, Джей Джей Смит имеет диплом бакалавра в области математики Хэмптонского университета в Виргинии, США. Также она прошла программу «Исполнитель-

ный менеджмент» в бизнес-школе Уортон в Филадельфии (это один из самых сильных и раскрученных брендов в бизнес-образовании, который входит в тройку лучших школ мира). Сейчас Джей Джей работает вице-президентом и партнером в IT фирме в Гринленде, штат Мэриленд. В свободное время ей нравится читать, писать книги и пробовать себя в качестве диджея.

Методы Джей Джей позволят вам очистить свое тело, привести в порядок гормональный фон и ускорить обмен веществ. Также вы узнаете о продуктах питания, которые могут ускорить или, наоборот, замедлить процесс похудения. Эта книга поможет вам не только потерять лишние килограммы, но и оставаться стройным на протяжении всей жизни!

Введение

Наверняка каждому человеку хочется не только хорошо выглядеть, но и прекрасно себя чувствовать. Если вы решили взять собственное здоровье под контроль и включить в рацион питания продукты, которые сделают вас здоровыми, стройными и энергичными, то примите мои поздравления – и добро пожаловать на 10-дневную оздоровительную программу очищения с помощью зеленых (фруктово-овощных) смузи!

Многие люди на протяжении длительного времени ведут постоянную борьбу с избыточным весом. Схватка с лишними килограммами может стать одним из самых психологически сложных и эмоционально изнурительных занятий на земле. В мире существует множество разнообразных диет, но, к сожалению, 95% людей, теряющих вес с помощью всевозможных диетических программ, набирают его в течение следующих 3-5 лет. Нельзя похудеть раз и навсегда, лишь периодически сидя на строгой диете или принимая какие-то таблетки для похудения. Поймите, что **поддержание здорового веса неразрывно связано с определенными изменениями в образе жизни.**

Что это значит? Прежде всего нужно забыть о каких бы то ни было диетах! Ведь любой диете нужно следовать на протяжении определенного периода времени – начало обя-

зательно предполагает и конец. Что обычно происходит, когда человек перестает сидеть на диете? Он снова набирает вес!

Я считаю, что **первым шагом на пути к потере лишних килограммов должно стать очищение (детоксикация) организма.** Без этого борьба с избыточным весом, скорее всего, будет обречена на неудачу. Существует множество факторов, способствующих набору веса, одним из которых является токсическая нагрузка. Людям часто сложно похудеть просто из-за того, что их тела переполнены токсинами. Чем больше вредных веществ человек получает в течение дня, тем большее их количество откладывается в жировых клетках. От токсинов чрезвычайно сложно избавиться с помощью одной только диеты – прежде всего необходимо очистить организм. Поэтому все программы, призванные к эффективному снижению веса, должны быть направлены как на избавление от лишнего жира, так и на детоксикацию организма, что приведет к улучшению состояния здоровья организма в целом.

Вот уже на протяжении многих лет я, будучи диетологом и сертифицированным специалистом по снижению веса, являясь автором книги «Как похудеть без диет и упражнений»¹ и создателем собственной системы **детоксикация-питание-движение (ДПД)**, помогаю людям избавиться от лишних килограммов. Система ДПД направлена на очищение те-

¹ Lose Weight Without Dieting or Working Out.

ла и перепрограммирование вкусовых рецепторов, что поможет вам полюбить полезную пищу.

Для чего я разработала программу 10-дневного очищения зелеными смузи?

Уже на протяжении многих лет я являюсь сторонником здорового питания и регулярного очищения организма. К сожалению, в прошлом году я оказалась прикована к постели из-за отравления ртутью, которая содержалась в моих серебряных зубных пломбах! Уровень ртути был повышен во всем организме – мозге, кишечнике, печени и почках. В течение двух месяцев я даже не могла подняться с кровати, а когда наконец встала, мое здоровье оказалось очень серьезно подорванным, а жизненных сил и энергии практически не осталось.

После длительного и медленного восстановительного процесса я поняла, что для того, чтобы вернуть здоровье и энергию, а также избавиться от 10 набранных во время болезни килограммов, мне срочно нужно что-то предпринять. Как человек, опытный в области детоксикации, я понимала, что моему организму необходимо избавиться от огромного количества токсинов, накопившихся в нем после отравления. И тогда я разработала собственную систему 10-дневного очищения зелеными смузи.

После завершения 1-го курса очищения я сбросила

5 килограммов, ощутила приток жизненных сил, моя кожа начала сиять, а пищеварение заметно улучшилось. Я почувствовала себя обновленной! Если перед началом очищающего курса я, чтобы справиться с последствиями отравления, ежедневно принимала 24 вида витаминных добавок, то после завершения цикла детоксикации число сократилось до четырех. Мое самочувствие настолько улучшилось, что снова появилось желание жить и стремление сосредоточить свое внимание на достижении поставленных целей.

Во время следования разработанному плану 10-дневного очищения зелеными смузи я попросила своих друзей и родственников присоединиться ко мне в ходе этого процесса – ощущая поддержку близких, мне было легче придерживаться этой программы. Чтобы поддерживать друг друга, мы даже создали свою группу в Фейсбуке. Каково же было мое удивление, когда более ста человек захотели присоединиться к нам! Так как результаты были потрясающими, менее чем через два месяца к нам уже примкнуло 10 тысяч человек. Всего за неделю люди теряли 4,5-7 килограммов, ощущали небывалый прилив энергии и улучшение состояния здоровья в целом.

10-дневное очищение зелеными смузи – программа детоксикации, которая поможет вам потерять вес, стать более энергичным, отказаться от вредных пищевых привычек и укрепить общее состояние здоровья. Отказавшись от определенных продуктов всего лишь на 10 дней, вы

сможете очистить организм, более того, научите свои вкусовые рецепторы любить полезную пищу.

На протяжении этой программы вы будете питаться продуктами, необходимыми для очищения клеток и внутренних органов. Витамины, минералы и другие полезные вещества будут лучше усваиваться организмом, что обновит клетки всего тела, и вы не только почувствуете себя гораздо лучше, но и станете выглядеть моложе и свежее. Ведь именно ненужные вещества и токсины в теле заставляют человека чувствовать себя старше, и эту проблему не искоренить омолаживающими кремами и пластическими операциями. Ваша кожа будет выглядеть моложе, потому что клетки станут здоровее и плотнее. Признаки старения – тусклость кожи, отеки, темные круги под глазами – начнут исчезать. Поверьте, у вас появится ощущение, что вы помолодели на десять лет! Ведь вы станете моложе, здоровее и энергичнее изнутри.

Думаю, что вы влюбитесь в зеленые смузи и захотите рассказать о них всем своим знакомым! Зеленые смузи уже изменили жизнь множества людей, включая моих друзей и членов семьи, – тысячи благодарили меня за то, что я познакомила их с этими замечательными напитками.

Лично я пью зеленые смузи каждый день и стараюсь убедить как можно большее число людей следовать моему примеру. Включив эти полезнейшие напитки в свой рацион питания, вы перестанете переживать из-за проблем с весом.

Итак, если вы готовы выглядеть стройнее, здоровее и при-

влекательнее, чем когда-либо, предлагаю вам великолепный способ преобразить свою жизнь и здоровье всего за 10 дней!

Приготовьтесь начать 10-дневное очищение зелеными смузи!

Что такое 10-дневное очищение зелеными смузи?

10-дневное очищение зелеными смузи – программа детоксикации организма, основанная на потреблении зеленых листовых овощей, фруктов и воды. Зеленые смузи сытны и полезны – они обязательно вам понравятся. Вы потеряете несколько лишних килограммов, ощутите прилив энергии, улучшите пищеварение и общее состояние здоровья. Включив зеленые смузи в свой рацион питания, вы сможете изменить свою жизнь.

Наиболее распространенные результаты 10-дневного курса очищения зелеными смузи

- Потеря веса (большинство людей сбрасывают 4,57 килограммов).
- Прилив энергии.
- Ясность ума.
- Улучшение сна.
- Отказ от вредных пищевых привычек.
- Улучшение пищеварения.
- Уменьшение вздутия живота.

Почему организм нуждается в очищении?

Существует множество факторов, которые могут способствовать набору лишнего веса. Одним из таких моментов является повышенная токсическая нагрузка на организм. Когда тело переполнено токсинами, оно начинает концентрироваться не на сжигании калорий, а на выведении вредных веществ. Другими словами, организм лишает себя энергии, необходимой для сжигания калорий. Когда же тело не перегружено вредными веществами, энергия может быть направлена на борьбу с жиром.

Многие традиционные диеты не являются эффективными именно по причине того, что не способствуют детоксикации организма. Подсчет калорий не очищает тело.

Потерянные килограммы не уйдут от вас навсегда, если все системы организма работают неслаженно и загрязнены вредными веществами.

Поэтому, чтобы пища могла беспрепятственно усваиваться, прежде всего необходимо очистить тело.

Вздутие живота, запоры, несварение желудка, недостаток энергии, усталость, затуманенность сознания, депрес-

сия, лишний вес, хронические боли, инфекции, аллергия, головные боли и проблемы с кишечником – все эти симптомы указывают на повышенное содержание токсинов в организме.

Тест 1

Нужно ли вам очищение?

Чтобы узнать, повышено ли у вас в организме содержание токсинов, пройдите следующий тест.

Внимательно прочитайте вопросы и начислите 1 балл за каждый положительный ответ.

Вы любите конфеты, хлеб, макароны, белый рис и/или картофель?

Едите ли вы переработанные продукты (бекон, консервированные супы, сладкие злаковые батончики) или пищу быстрого приготовления не реже 3 раз в неделю?

Пьете ли вы напитки, содержащие кофеин (например, кофе и чай), более 2 раз в сутки?

Пьете ли вы диетические газированные напитки как минимум 1 раз в день?

Вы спите менее 8 часов?

Вы пьете менее 2 литров чистой воды в день?

Есть ли у вас повышенная чувствительность к дыму и химикатам?

Вы когда-либо принимали антибиотики, антидепрессанты или другие лекарства?

Вы когда-либо принимали противозачаточные таблетки или другие гормональные лекарства?

Страдаете ли вы грибковыми инфекциями?

Есть ли у вас «серебряные» зубные пломбы?

Используете ли вы химические средства для уборки, косметику и дезодоранты?

Едите ли вы неорганические фрукты, овощи и мясо?

Вы когда-либо курили или являетесь пассивным курильщиком?

Есть ли у вас лишний вес и/или целлюлит?

Ваша работа связана с вредными веществами?

Живете ли вы в крупном городе или поблизости от аэропорта?

Чувствуете ли вы усталость и упадок сил в течение дня?

Есть ли у вас проблемы с концентрацией внимания?

Страдаете ли вы от вздутия живота, несварения или повышенного газообразования после еды?

Вы простужаетесь чаще 2 раз в год?

Часто ли вы страдаете от заложенности носа и синуситов?

Есть ли у вас неприятный запах изо рта, обложенный язык и моча с резким запахом?

Есть ли у вас припухлости или черные круги под глазами?

Часто ли вы находитесь в состоянии депрессии?

Часто ли вы испытываете тревогу или стресс?

Есть ли у вас акне (кожное воспалительное заболевание в виде прыщей или угрей), крапивница или сыпь на коже?

Происходит ли у вас дефекация реже 1 раза в день или страдаете ли вы запорами?

Есть ли у вас проблемы со сном или бессонница?

Бывает ли у вас затуманенность зрения или зуд либо жжение в глазах?

Результаты

Чем больше баллов вы набрали, тем выше токсическая нагрузка на ваш организм и тем больший эффект вы заметите от очищения.

• ***Если вы набрали 20 баллов и более.*** Вам настоятельно рекомендуется использовать различные подходы для очищения тела. После детоксикации организма, вы заметите *существенную* разницу, сможете потерять лишний вес и ощутить прилив сил.

• ***Если вы набрали от 5 до 19 баллов.*** Вы, скорее всего, заметите улучшения после прохождения программы детоксикации.

• ***Если вы набрали менее 5 баллов.*** Вероятно, у вас нет излишка токсинов в организме. Так держать!

Несмотря на то что наше тело способно самостоятельно избавляться от токсинов, их излишки все же накапливаются в жировых клетках. В этом случае жировые клетки перестают расщепляться как надо, что ведет к набору веса. Когда токсины накапливаются, у человека появляется аллер-

гия, мигрень, возникают различные заболевания и чувство усталости.

10-дневное очищение зелеными смузи способно помочь вам значительно улучшить состояние своего здоровья.

Основные правила программы очищения организма:

- **Ежедневно пейте до 2 литров зеленых смузи. Просто приготовьте дневной запас коктейлей с утра и возьмите его с собой. По возможности храните смузи в холодильнике. Пейте их 3-4 раза в день или делайте пару глотков, как только почувствуете голод.**

- **Вы можете перекусывать яблоками, сельдереем, морковью, огурцами и другими хрустящими овощами. Также можете есть богатую белком пищу: яйца вкрутую, арахисовое масло, орехи и семена (в небольшом количестве).**

- **Пейте не менее 8 стаканов (2 литров) воды или травяного чая в день.**

- **При необходимости примените 1-2 метода очищения кишечника (см. стр. 43-46).**

- **ОТКАЖИТЕСЬ от рафинированного сахара, мяса, молока, сыра, ликеров, пива, кофе, газированных напитков, полуфабрикатов, жареной пищи, быстрых углеводов (белого хлеба, макарон, пончиков и т.д.).**

А сейчас давайте поговорим о том, с чего нужно начинать программу очищения организма зелеными смузи.

Почему именно зеленые смузи?

Зеленые смузи очень просты в приготовлении, так как состоят всего лишь из нескольких фруктов, листовых овощей и воды (рекомендуемое соотношение фруктов и листовых овощей – 6:4). Но несмотря на свою простоту, эти коктейли обеспечивают организм огромным количеством полезных веществ. Благодаря очищению организма с помощью данных напитков, вы потеряете вес, почувствуете прилив сил, сможете отказаться от вредных продуктов, заметите улучшение состояния кожи и т.д.

10 причин пить зеленые смузи

1. ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА. Смузи состоят из необработанных ингредиентов, богатых питательными веществами. Термическая обработка пищи разрушает многие витамины и минералы. Зеленые смузи очень богаты антиоксидантами, витаминами, минералами, противовоспалительными веществами, фитонутриентами², клетчаткой и водой. В их состав также входит зеленый пигмент – хлорофилл, имеющий структуру, схожую с гемоглобином в крови человека.

2. ПОТЕРЯ ВЕСА. Если вы стараетесь похудеть, вам будет приятно узнать, что зеленые смузи помогут вам здесь, как ничто иное. Они содержат большое количество воды и зеленых листовых овощей, которые можно есть в неограниченном количестве и не поправляться. Также эти напитки богаты клетчаткой, надолго помогающей сохранить чувство сытости.

² Фитонутриенты – витамины и минералы, получаемые из злаковых и бобовых культур, а также фруктов и овощей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.