

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](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



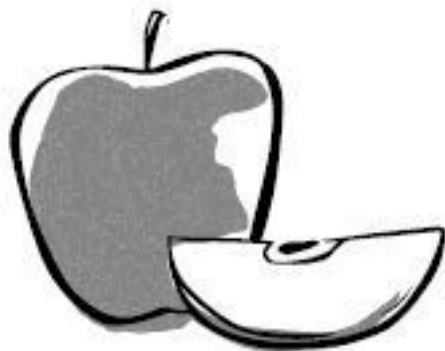
JJ Smith

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. Применив 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»<sup>1</sup> и создателем собственной системы **детоксикация-питание-движение (ДПД)**, помогаю людям избавиться от лишних килограммов. Система ДПД направлена на очищение те-

---

<sup>1</sup> 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, фитонутриентами<sup>2</sup>, 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.

---

<sup>2</sup> 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.