

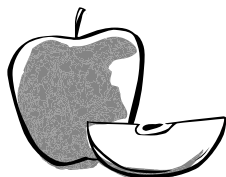




Известный американский диетолог  
ДЖЕЙ ДЖЕЙ СМИТ

# ЗЕЛЕННЫЕ СМУЗИ

10-ДНЕВНАЯ ДЕТОКС-ПРОГРАММА



Москва 2017

УДК 615.874  
ББК 51.230  
С50

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.

**Смит, Джей Джей.**

С50 Зеленые смузи. 10-дневная детокс-программа / Джей  
Джей Смит ; [пер. с англ. К.В. Банникова]. — Москва :  
Издательство «Э», 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-699-95741-5

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.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-95741-5

© Банников К. В., перевод на русский  
язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Э», 2017

# Содержание

**Биография  
Джей Джей Смит ..... 9**

**Введение.....11**

**Что такое  
10-дневное очищение  
зелеными смузи? ..... 17**

Почему организм нуждается  
в очищении? ..... 18  
*Тест 1.* Нужно ли вам очищение? ..... 19

**Почему  
именно зеленые смузи? ..... 24**

10 причин пить зеленые смузи. .... 24  
Какие листовые овощи использовать для смузи? .... 29  
Чем смузи отличаются от соков? ..... 33  
Миф о белках. .... 34

**Как подготовиться  
к очищению организма? ..... 35**

Из чего готовить смузи? ..... 36  
Подготовка к первому дню очищения ..... 38  
Список продуктов на 10 дней ..... 39

## Содержание

### **Как проходит 10-дневное очищение зелеными смузи? ..... 42**

Полное очищение. ....	43
Частичное очищение. ....	45
Рецепты для 10-дневного курса очищения зелеными смузи . . . . .	46

### **Советы для достижения максимального результата ..... 55**

Симптомы очищения . . . . .	64
Рекомендации по преодолению симптомов очищения . . . . .	66

### **Как продолжить терять вес после очищения? ..... 67**

Завершение программы очищения . . . . .	67
Продолжаем худеть дальше. . . . .	69
Если вес перестал уходить. . . . .	71
Советы по эффективной потере веса. . . . .	72
Лучшие и худшие продукты для потери веса. . . . .	76
Суперпродукты для смузи. . . . .	80

### **Как улучшить процесс очищения? ..... 82**

Очищение кишечника водой (гидроколонотерапия) . . . . .	82
--	----

## Содержание

<b>Тест 2.</b> Оцените состояние своего здоровья по каловым массам .....	85
Очищение печени .....	86
Сауна .....	87
Растирание кожи щеткой .....	90
Очищающие ванночки для ног и детоксикационные пластыри .....	91

**Часто задаваемые вопросы ..... 93**

**Отзывы ..... 101**

**Истории успеха ..... 118**

**Заключение ..... 129**

**Рецепты зеленых смузи ..... 132**

Антивозрастные смузи.....	133
Смузи для тех, кто занимается спортом .....	135
Смузи для красоты и здоровья волос, кожи и ногтей .....	138
Смузи для здоровья костей и суставов .....	141
Смузи от запоров .....	143
Очищающие смузи.....	145
Смузи для больных диабетом.....	147
Энергетические смузи .....	150
Смузи для здоровья сердца.....	152
Смузи для укрепления иммунитета .....	155

## Содержание

Смузи для детей .....	157
Смузи для поднятия настроения .....	160
Антистрессовые смузи .....	163
Смузи для похудения .....	165
Разные смузи .....	169

**Полезные белковые рецепты ..... 173**

**Алфавитный указатель ..... 186**



# 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 спортив-

## Биография Джей Джей Смит

ных 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 «Исполнительный 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

## Введение

следовать на протяжении определенного периода времени — начало обязательно 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)**,

<sup>1</sup> Lose Weight Without Dieting or Working Out.

помогаю людям избавиться от лишних килограммов. Система ДПД направлена на очищение тела 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**

## Введение

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 следо-