



Доктор
ДЖЕЙ ДЖЕЙ СМИТ

ЦЕЛЕБНЫЕ КОКТЕЙЛИ



УДК 615.89
ББК 53.52
С 50

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.

С 50 Целебные коктейли / Джей Джей Смит ; [пер.
с англ. Банникова К.В.]. — Москва : Эксмо, 2015. —
192 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-119913-5

Если вы хотите выглядеть стройнее, здоровее и привлекательнее, чем когда-либо, попробуйте включить в свой рацион целебные коктейли. Благодаря им вы сбросите от 5 до 7 лишних килограммов, ощутите прилив энергии, улучшите пищеварение и существенно укрепите здоровье.

Целебные коктейли полностью очищают ваш организм от токсинов. Витамины, минералы и другие полезные вещества будут намного лучше усваиваться, что обновит клетки всего тела, и ваша кожа будет выглядеть моложе, признаки старения — тусклость кожи, отеки, темные круги под глазами — начнут исчезать.

УДК 615.89
ББК 53.52

ISBN 978-5-04-119913-5

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

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

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 37
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	54
Симптомы очищения	63
Рекомендации по преодолению симптомов очищения	65
Как продолжить терять вес после курса очищения?	66
Завершение программы очищения.....	66
Продолжаем худеть дальше.....	68
Если вес перестал уходить.....	70
Советы по эффективной потере веса.....	71
Лучшие и худшие продукты для потери веса.....	75
Суперпродукты для смузи.....	79
Как улучшить процесс очищения?	81
Очищение кишечника водой (гидроколонотерапия)	81

Содержание

Тест 2. Оцените состояние своего здоровья по каловым массам	84
Очищение печени.....	85
Сауна	86
Растирание кожи щеткой.....	89
Очищающие ванночки для ног и детоксикационные пластиры	90
Часто задаваемые вопросы	92
Отзывы	100
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
Смузи для детей	157

Содержание

Смузи для поднятия настроения.....	160
Антистрессовые смази	163
Смузи для похудения	165
Разные смази.....	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. 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 Националь-

Биография Джей Джей Смит

ной 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 «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 позволяют 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!