

پاکسازی بدن در ۱۰ روز با معجون سبز

کاهش ۸ کیلوگرم وزن در ۱۰ روز

نویسنده: جیفر (جی . جی .) اسمیت

مترجم: مهراوه فیروز

نشر البرز

تهران ۱۳۹۳

اسمیت، جنیفر، Smith, Jennifer

پاکسازی بدن در ۱۰ روز با معجون سبز: مهراوه فیروز ۱۳۵۹
تهران: البرز، ۱۳۹۳، ۱۶۸ ص.

ISBN: 978-964-442-903-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: 10-day green smoothie cleanse, 2014

موضوع: کم کردن وزن، زنان - بهداشت، آب میوه و سبزی ها، سم زدایی

رده‌بندی کنگره: ۱۲ / TX ۸۴۰ ۱۳۹۳ ۵ الف

رده‌بندی دبویی: ۸۷۵ / ۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۳۶۳۶

انتشارات البرز

این اثر ترجمه‌ای است از:

10-day green smoothie cleanse

by

J.J. Smith

لیتوگرافی: مینا، چاپخانه: کاج، شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۳ بهای: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۹۰۳ - ۳

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

آدرس نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی،

ساختمان شماره ۶۸ صندوق پستی: ۱۵۸۱-۱۶۷۶۵

تلفن و نمابر: ۸۸۴۰۵۱۸۲ - ۸۸۴۱۷۴۴۶

تلفن دفتر پخش البرز: ۶۶۵۶۲۸۲۵ - ۶۶۴۲۴۷۳۳

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست

پیشگفتار مترجم

۱ مقدمه

به دوره پاکسازی بدن در ۱۰ روز با معجون های سبز رنگ خوش آمدید!

۷ فصل اول

دوره ۱۰ روزه پاکسازی با معجون سبز رنگ چیست ؟

۱۵ فصل دوم

چرا معجون های سبز ؟

۲۵ فصل سوم

آماده شوید!

۳۱ فصل چهارم

چگونه دوره ۱۰ روزه پاکسازی را با معجون سبز انجام دهیم ؟

فصل پنجم..... ۴۳

نکته های خصوصی جی جی برای موفقیت

فصل ششم..... ۵۷

چگونه پس از ۱۰ روز پاکسازی به کاهش وزن ادامه دهیم؟

فصل هفتم..... ۷۵

پنج روش سم زدایی برای بهبود کیفیت پاکسازی

فصل هشتم..... ۸۵

پرسش های متداول

فصل نهم..... ۹۱

داستان موفقیت

فصل دهم..... ۱۰۴

نتیجه گیری

پیوست اول..... ۱۰۹

بیش از ۱۰۰ دستور العمل معجون های سبز

پیوست دوم..... ۱۵۱

دستورهای غذایی سالم و سرشار از پروتئین

پیشگفتار مترجم

اگر اکنون کتاب «یاکسازی بدن در ۱۰ روز با معجون سبز» را در دست گرفته‌اید، به شما تبریک می‌گویم. این نشان می‌دهد که به سلامتی‌تان اهمیت می‌دهید و عاشق خودتان هستید و می‌خواهید یک زندگی سالم، پر از نشاط و زیبا داشته باشید. به جرئت می‌توانم بگویم که این کتاب یکی از اقبال‌های زندگی ما خواهد بود. بخصوص اگر به خاطر فشار کاری و یا دیگر مشغولیت‌ها، تنها بخشی از زندگی‌مان که در الویت قرار ندارد، و نصیبی از عشق ما نمی‌برد، رسیدگی به سلامتی‌مان باشد!

در مجموعه‌های ورزشی نام‌نویسی می‌کنیم، اما فرصت یا انگیزه کافی را برای شرکت در تمرینات نداریم. تمایل به خوردن خوراکی‌های ناسالم داریم و یا انواع غذاهای فراوری شده که هیچ ارزش غذایی ندارند، خوراک ما را تشکیل می‌دهند. احتمالاً اگر در حال نوشیدن چای هستیم، همیشه در آن نزدیکی شیرینی، شکر و یا کیک وجود دارد! ممکن است احساس افسردگی داشته باشیم و یا حوصله انجام هیچ کاری را نداشته باشیم، و شاید دیگر از آن همه شور و حال و اشتیاقی که در گذشته داشتیم، خبری نباشد! تمایل بیشتری به خوردن فست فود و شیرینی پیدا کرده‌ایم. و چنانچه گاهی هم به خود استراحتی می‌دهیم و برای مثال، چای سبز می‌نوشیم، آنقدر کنارش نقل و شکلات می‌خوریم

که بعید است دیگر بدن نصیبی از مزایای آن چای سبز برده باشد! هر از گاهی هم رژیم های غذایی متفاوت می گیریم، اما پس از مدتی دلسرد می شویم و در کمتر از چند ماه بیشتر از وزن از دست رفته را دوباره دریافت می کنیم... حال چه باید کرد؟

هنگامی که کتاب «پاکسازی بدن در ۱۰ روز با معجون سبز» که بتازگی در آمریکا به چاپ رسیده بود به دستم رسید، ابتدا عنوان آن بسیار نظرم را جلب کرد. وقتی بیشتر درباره کتاب خواندم، متوجه شدم که باعث تحول چشمگیری در میلیون ها فرد در روی کره زمین شده است! با تعدادی از افرادی که این دوره ۱۰ روزه را انجام داده بودند، مکاتبه کردم و متوجه شدم که کسانی که به انجام دستور العمل های این کتاب وفادارتر بودند، نتایج شگفت انگیزتری هم نصیبشان شده است. دیگر هیچ دلیلی برای منتظر ماندن نبود. بنابراین، دست به کار شدم. پیش از این اسموتی های مختلفی را نوشیده بودم که مخلوطی بود از چند میوه، اما سبزی ها در آن جایی نداشتند. همچنین به اشتباه به اسموتی شکر هم اضافه می کردند. نام «معجون» را برای معادل واژه «اسموتی» برگزیدم، زیرا بسیار خوشمزه، خوشرنگ، سالم و مقوی است.

توجه داشته باشیم که این کتاب رژیم غذایی و گرسنگی نیست، بلکه به کمک مطالب این کتاب، سمومی را که باعث بیماری از بیماری ها و تجمع سلول های چربی می شود، از بدنمان دفع می کنیم و سلامتی، شادی، کاهش وزن و در پی آن اندامی زیبا را به زندگی خود باز می گردانیم.

هنگامی که خودم می خواستم برنامه پاکسازی را شروع کنم، برای خرید به بیرون از خانه رفتم و با رنگین کمانی از سبزی و میوه های خوشرنگ و انواع چای و دمنوش های گیاهی مختلف و مغزهای خام و ...

به خانه برگشتم؛ سلامتی به خانه ام بازگشته بود. این روش برای من بی نظیر بود، زیرا معجون‌ها را به راحتی آماده می کردم و نیازی نبود که وقت زیادی را صرف تهیه آن‌ها کنم. دوم اینکه طعم آن‌ها براستی خوب و خوشمزه بود. و کاملاً احساس سیری را به من می داد، هر گاه میل به غذا خوردن پیدا می کردم، سیب، میوه‌هایی با فیبر بالا، آجیل خام، گاهی یک عدد تخم مرغ آب پز و کره بادام زمینی داشتم و پس از آن‌ها بسیار آب می نوشیدم. خوشبختانه همه مواد و گیاهان شفابخشی که برای این دوره مورد نیاز است، در ایران به وفور وجود دارد.

اکنون که در حال نوشتن پیشگفتار هستم، ۱۰ روز پاکسازی ام سپری شده است و ۷ کیلو گرم کاهش وزن داشته‌ام و پوستم بسیار شفاف‌تر و انرژی ام بیشتر شده است و همه اشتیاق و انگیزه‌هایم برگشته اند ...

خبر خوب اینکه دیگر تمایلی به خوردن خوراک‌های ناسالم ندارم. در این مدت انواع چای‌های سبز، سفید، و دمنوش‌های گیاهی نوشیدم که بسیار طعم خوبی دارند و متنوع هستند، طعم آن‌ها به قدری خوب است که دیگر تمایلی به خوردن شیرینی در کنار چای ندارم.

امیدوارم این خدمت کوچک در نظر آید و این کتاب برای همه شما عزیزان نیز مفید واقع شود.

تندرست باشید

مهرآوه فیروز