

۱۰- روز پاکسازی با اسهوتی

سیرجات

مترجم

فاطمه عادی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

سرشناسه : اسمیت، جنیفر (Smith, J. J. Jennifer)

عنوان و نام پدیدآور : ۱۰روز پاکسازی با اسموتی سبزیجات / [جنیفر اسمیت]؛

مترجم فاطمه عبادی

مشخصات نشر : تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری : ۱۹۴ص

شابک : ۳ - ۲۶۰ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل

دسترسی است.

یادداشت : عنوان اصلی: 10-day green smoothie cleanse, 2014

عنوان گسترده : ده روز پاکسازی با اسموتی سبزیجات

شناسه افزوده : فاطمه، عبادی

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۶۶۶۰۰

شابک: ۳ - ۲۶۰ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸



تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

۱۰روز پاکسازی با اسموتی سبزیجات

© حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

مترجم: فاطمه عبادی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: واحد آماده‌سازی نشر سفیراردهال

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تندیس

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شماره نشر: ۱-۳۹۶

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: ۱۰- روز پاکسازی با اسموتی سبزیجات به چه معناست؟.....	۱۷
فصل دوم: چرا اسموتی سبزیجات؟.....	۲۵
فصل سوم: آماده شوید.....	۳۷
فصل چهارم: چگونه ۱۰ روز پاکسازی با اسموتی سبزیجات را انجام دهیم؟.....	۴۵
فصل پنجم: روش های شخصی جی جی برای موفقیت.....	۵۷
فصل ششم: چطور به کم کردن وزن بعد از ده روز ادامه بدهیم.....	۶۹
فصل هفتم: پنج روش سم زدایی برای افزایش پاکسازی.....	۸۵
فصل هشتم: پاسخ به سوالات متداول.....	۹۷
فصل نهم: توصیه ها.....	۱۰۷
فصل دهم: داستانهای موفقیت آمیز.....	۱۲۷
فصل یازدهم: بحث.....	۱۳۹
ضمیمه آ.....	۱۴۵
بیش از ۱۰۰ دستور تهیه اسموتی سبزیجات برای اهداف مختلف.....	۱۴۵
جوانسازی و ضد پیری.....	۱۴۵
ارتقاء عملکرد ورزشکاران.....	۱۴۶
زیبایی (سلامت مو، پوست و ناخن).....	۱۴۹
استخوان و مفاصل.....	۱۵۲
پیوست.....	۱۵۳
سم زدایی.....	۱۵۵
کنترل دیابت/قند خون.....	۱۵۷
انرژی.....	۱۵۹

- ۱۶۱ سلامت قلب
- ۱۶۳ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۱۶۵ محبوب کودکان
- ۱۶۷ تقویت خلق و خو
- ۱۷۰ استرس
- ۱۷۱ کاهش وزن و چربی سوزی
- ۱۷۵ متفرقه
- ۱۸۱ صمیمه ب
- ۱۸۱ دستورهای غذایی پاک و سوشال از پروتئین

مقدمه

به پاکسازی ۱۰- روزه با اسموتی سبزیجات خوش آمدید!

به شما برای اهمیتی که به سلامتی بدن خود و تغذیه آن با غذاهای سالم و پر طراوت می‌دهید، تبریک می‌گوییم! شما هم قطعاً مثل من خواهان داشتن احساسی خوب هستید و می‌خواهید اینگونه نیز به نظر بیایید!

غلبه بر اضافه وزن یکی از تجربیات پر چالش، اغلب باطل و ناامید کننده در دنیا است. خیلی از مردم با این درگیری تمام نشدنی کاهش وزن و سلامتی همیشگی در کشمکش هستند. با وجود انواع رژیم‌های مطرح، تمرین‌های ورزشی و قرص‌های جادویی لاغری، پدیده چاقی در میان مردم هر ساله در حال افزایش است. فراوانی رژیم‌ها و صنایع غذایی بسیار زیاد است. اما متأسفانه خبر ناراحت کننده این است که ۹۵٪ افرادی که وزن کم می‌کنند در طی ۳ تا ۵ سال دوباره به وزن اولیه خود بازمی‌گردند. شما برای یک کاهش وزن واقعی نیاز به یک تغییر در روش زندگی خود دارید و نه پیروی از یک رژیم خاص و یا خوردن انواع قرص‌های لاغری!

اما منظور من از تغییر روش زندگی چیست؟ اول، شما باید رژیم گرفتن را فراموش کنید! رژیم غذایی برای یک دوره زمانی موثر است. به این فکر کنید که اگر رژیم غذایی را کنار بگذارید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ قطعاً وزن شما دوباره باز خواهد گشت! با این پاکسازی ده روزه، می‌خواهیم ذائقه شما را به سمت خوردن غذاهای سالم بکشاییم تا دوباره به رژیم گرفتن فکر نکنید.

من اعتقاد دارم اولین گام برای کاهش وزن سم زدایی بدن است. بدون سم زدایی، میلیون‌ها نفر در جهان قطعاً با شکست مواجه خواهند شد. عوامل بسیار زیادی باعث اضافه وزن و چاقی می‌شوند و یکی از آنها ازدیاد سموم در بدن است. به عبارت ساده، مردم وزنشان را به سختی به دلیل ازدیاد سموم در بدن از دست می‌دهند. هر چه میزان سموم در بدن بیشتر شود، میزان سلول‌های چربی انباشته شده از آنها نیز بیشتر خواهد شد. با رژیم خیلی سخت این سموم از بین می‌روند. شما باید اول این سموم را از سلول‌های چربی خود خالی کنید و سپس چربی سوزی کنید تا در کنار آن علاوه بر لاغر شدن، این امر موجب سلامتی شما شود.

من یک کارشناس تغذیه هستم، متخصص در کاهش وزن، نویسنده پر فروش‌ترین کتاب به نام "وزنتان را بدون رژیم و ورزش کم کنید"، و ثبت سیستم دی-ای-ام (DEM)^۱. برای سال‌ها، من به مردم برای کاهش وزن بدون گرفتن رژیم، کمک کردم و آنها صاحب اندام‌های

۱. این اختصار از سه کلمه Detox به معنی سم زدایی، Eat به معنای خوردن و Move به معنای تحرک می‌باشد.

بسیار زیبا شدند. این سیستم DEM به شما در حذف سموم، پاکسازی، و تغییر ذائقه شما به سمت مصرف کردن غذاهای سالم و طبیعی کمک می‌کند.

چرا من پاکسازی ۱۰-روزه با اسموتی سبزیجات را ابداع کردم؟

در سال گذشته، با وجود سال‌ها مصرف غذای سالم و سم زدایی از بدنم، به خاطر مسمومیت از جیوه که مربوط به دندان پر شده من بود در بیمارستان بستری شدم! در مغز، روده، کبد، و کلیه‌های من سطوح بالایی از جیوه پیدا شده بود. برای دو ماه نمی‌توانستم از جای خود بلند شوم. سلامتی، انرژی، و تحرک من به تحلیل رفته بود.

در سال گذشته، بعد از یک دوره استراحت طولانی مدت، تصمیم گرفتم تا انرژی و سلامتی‌ام را دوباره به دست بیاورم و ده کیلوگرم وزن اضافه شده به خاطر بستری بودنم در طی دو ماه را از دست بدهم. بعد از این که فهمیدم چگونه سبزیجات قادر به ترمیم بدن هستند، پاکسازی ده روزه با اسموتی سبزیجات را ابداع کردم. همچنین می‌دانستم که باید سموم جیوه و پسمندهای آن را از بدنم پاک و حذف کنم.

زمانی که پاکسازی ده روزه را انجام دادم از ده نفر از دوستان و اعضای خانواده‌ام برای تایید صحت گفته‌هایم درخواست کردم تا پاکسازی را نیز انجام دهند. و بعد از آن، صد نفر دیگر از دوستان خواستار انجام آن شدند. برای خبر کردن افراد دیگر یک صفحه در شبکه اجتماعی در اینترنت راه اندازی کردیم و در کمتر از دو ماه، ۱۰,۰۰۰ نفر به گروه ما پیوستند و تصمیم به پاکسازی گرفتند. فقط در

ده روز، همگی بین ۵ تا ۷.۵ کیلو وزن کم کردند، پر انرژی تر شدند، سلامتی‌شان بهبود و ارتقا پیدا کرد و احساس خیلی خوبی داشتند.

زمانی که من اولین بار پاکسازی را انجام دادم، ۵.۵ کیلو وزن کم کردم. انرژی من بسیار بالا رفته بود، پوستم درخشان شده بود و سیستم هضم و جذب غذایی من بهبود یافته بود. من احساس تولدی دوباره و انگیزه تحرک کردم! قبل از شروع پاکسازی، از بیست و چهار مکمل دارویی در روز برای بازگشت سلامتی‌ام از مسمومیت جیوه‌ای استفاده می‌کردم. از وقتی که پاکسازی من تمام شد فقط چهار قرص در روز خوردم. یک تاثیر مثبت بر سلامتی و حس دنبال کردن اهداف و رویاهایم در زندگی به من بازگشته بود.

پاکسازی ده روزه با اسموتی سبزیجات یک برنامه‌ی سم زدایی است که به شما در کاهش وزن، افزایش انرژی، از دست دادن تمایلات به هله هوله خوردن، و سلامت عمومی بدن تان کمک می‌کند. شما در این مسیر با حذف غذاهای نادرست و تغییر به سمت غذاهای مغذی و سالم، سم زدایی می‌کنید. پس از اتمام پاکسازی، دیگر به شمردن کالری غذا، پیروی از یک رژیم خاص، یا تهیه غذاهای گران قیمت برای کنترل و کاهش وزن، نیاز ندارید. بدن شما از این پس به طور طبیعی به سمت مصرف غذاهای سالم و طبیعی روی می‌آورد.

در طول دوره پاکسازی، شما به بدنتان غذاهای غنی و مغذی می‌رسانید. این بار ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی بهتر جذب بدن و سلول‌هایتان جوان‌تر و تازه‌تر می‌شوند، که این روند

ظاهر شما را جوان تر به نظر می آورد. چیزی که باعث روند پیری می شود سموم و آلودگی های بدن است. کرم های ضد چروک و جراحی های زیبایی شما را از این سموم رها نمی کنند. پوست شما فقط به این دلیل جوان تر به نظر می آید که سلول های شما سالم تر و محکم تر شده اند. چروک، کدورت، خشکی پوست، حلقه سیاه دور چشم همگی شروع به ناپدید شدن می کنند. شما جوان تر میشوید و نه پیرتر! در این مدت کوتاه یاد خواهید گرفت چگونه جوان، سالم و از درون با انرژی باشید.

حدس می زنم که به نوشیدن اسموتی ها علاقه شدید پیدا کنید و بخواهید که دنیا این موضوع را بداند! هر روز، زندگی خیلی از مردم با این اسموتی سبزیجات تغییر می کند؛ دوستان و فامیل من نیز شامل این افراد هستند. هزاران مرتبه بابت معرفی این اسموتی های سبزیجات از من قدردانی شده است. همچنین هر کسی که از این اسموتی های سبزیجات استفاده کرده است می تواند با اشاعه ی آن، به دیگران کمک کند.

من به نوشیدن اسموتی های سبزیجات در هر روز متعهدم و به تمام مردم نوشیدن آنها را توصیه می کنم. آیا شما به من در این مسیری که به کاهش وزن، ترمیم بدن و افزایش انرژی ختم می شود، ملحق می شوید؟ با انجام پاکسازی، شما هیچگاه نگران چاق شدن نخواهید بود.

آیا آماده اید تا لاغرتر، سالم تر، و جذاب تر از سال های قبلی خود به

نظر برسید؟

این یک روش شگفت انگیز برای دگرگونی سلامتی شما در ده روز است. پس برای شروع پاکسازی ۱۰-روزه آماده شوید!

www.ketab.ir