

[美]JJ·史密斯 著 《纽约时报》畅销书作者NO.1 减肥专家、营养学家 / 谢亦梦 译

10天 绿汁酵素排毒法

每天3杯酵素蔬果汁，连续10天，轻松减肥！

10-Day Green Smoothie Cleanse



《纽约时报》
畅销书第1名！
无需节食，
无需运动！



SPM

南方出版传媒
广东科技出版社

10天绿汁酵素排毒法

10-DAY GREEN SMOOTHIE CLEANSE

JJ·史密斯 著
谢亦梦 译

SPM
南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

10 天绿汁酵素排毒法 / (美) 史密斯著 ; 谢亦梦译 . — 广州 :
广东科技出版社 , 2015.8
ISBN 978-7-5359-6125-9

I . ① 1… II . ① 史… ② 谢… III . ① 蔬菜—饮料—制作
② 果汁饮料—制作 ③ 毒物—排泄—食物疗法 IV . ① TS275.5
② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 099419 号

Chinese Simplified Language Translation copyright © 2015 by Shanghai Dook
Publishing Co., Ltd.

10-Day Green Smoothie Cleanse

Copyright © 2014 by Jennifer (JJ) Smith

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division of
Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement through The Grayhawk Agency.

版权登记号 : 19-2015-085

10 天绿汁酵素排毒法
10 TIAN LVZHI JIAOSU PAIDUFA

责任编辑: 黎青青

特约编辑: 梁余丰 王菁菁

封面设计: 王 雪

责任校对: 杨峻松 陈 静

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京海石通印刷有限公司

(北京市通州区宋庄镇高辛庄村委会东 100 米 邮政编码: 101100)

规 格: 890mm × 1270mm 1/32 印张 8 字数 320 千

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 36.80 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

序 欢迎来到绿汁酵素排毒的瘦身新世界！ / 001

第一章 你需要绿汁酵素排毒吗？ / 011

第二章 绿汁酵素排毒的优势在哪里？ / 023

第三章 开始 10 天绿汁酵素排毒！ / 041

第四章 10 天绿汁酵素排毒的特制配方 / 053

第五章 绿汁酵素排毒的私人小贴士 / 075

第六章 10 天排毒后，如何继续减肥？ / 091

第七章 辅助绿汁酵素的 5 大排毒法 / 109

第八章 绿汁酵素问与答 / 127

第九章 实践者经验分享 / 137

第十章 绿汁酵素排毒法的总结 / 173

附录 I 100 多种有特殊针对性的超级绿汁酵素 / 181

抗衰老特效 / 182

提神特效 / 184

美容特效（改善肌肤，增加气色，巩固发质） / 188

健骨特效 / 193

防治便秘特效 / 196

排毒特效 / 199

控制血糖特效 / 202

提升活力特效 / 206

强心特效 / 209

增强免疫力特效 / 213

儿童发育特效 / 216

改善情绪特效 / 220

舒缓压力特效 / 225

燃脂减肥特效 / 227

其他综合绿汁酵素 / 234

附录 II 排毒餐食谱 / 240

序

欢迎来到绿汁酵素排毒的瘦身新世界！

千万不要节食减肥，减肥是一种生活方式的改变

祝贺你！翻开这本书的时候，你就等于决定要好好照顾自己的身体，通过精心选择的食物来保持苗条、充满生机的体型，并且健健康康！你一定能像我一样，变得优雅大方、感觉良好，只要你真心想这么做！

与肥胖做斗争也许是人世间最令人沮丧、最具挑战性、最易使人发疯的经历之一。为了减轻体重，重返健康苗条，许多人在进行一场无休止的“战争”。尽管有大量夺人眼球、风靡一时的所谓节食减肥方法、运动养生之道，以及“神奇”的减肥药，我们仍然发现，人们一年比一年更胖。减肥书籍越出越多，减肥美容行业的生意蒸蒸日上，但也无法避免这个可悲的

事实：95%节食减肥成功的人，在仅仅3年后体重又会反弹。

尝试过你就应该知道，严格地节食、服用减肥药，甚至坚持健身，这些都无法永久地减轻体重。你不得不承认，减肥其实是一种生活方式的改变。

生活方式的改变是什么？首先，让你大吃一惊——你必须得忘掉节食这回事儿！一般情况下，开始一种节食法，意味着一段时间后你就会结束这种方式。结束这种节食方式后，身体会发生什么变化呢？——所有减轻的体重全部会反弹。

而绿汁酵素排毒法，只要10天的体内净化和重塑，就会让你的味蕾重新焕发活力，变得更渴望绿色食物，从而使你再也无须想起节食的种种痛苦。

我认为减肥的第一步就是排毒。不排毒的话，全世界成千上万的减肥者将永远无法战胜肥胖。体重反弹的原因有很多，其中最容易被忽略的一个就是毒素累积过多。简而言之，如果你的体内充满了毒素，减肥就很难成功。每天，你吃进去的或接触到的毒素越多，你储存在体内脂肪细胞中的毒素也就越多，而储存在脂肪细胞中的毒素很难仅靠节食来消除。所以，要减肥，先要排毒，必须清除体内毒素。因此，减肥的做法其

实并不复杂，应该把目标集中在减少脂肪和排毒两个方面，这样才能全面改善体型、促进健康。

我是一名有执照的营养学家和减肥专家，以前写过《无须节食和锻炼的减肥方法》，也是一本畅销书。我还开创了“排毒—饮食—运动”（DEM）系统，用来帮助更多饱受肥胖和反弹之苦的人们更好地去改善自己的健康状况。多年以来，我倡导人们采纳无须节食就能减肥的排毒法，使人们找回性感和魅力！

为什么要用绿汁酵素排毒？

去年，我因补牙的填充物材质不好引起汞中毒，从而病倒，卧床不起！检查显示，我的脑、肠、肝和肾中的汞含量都很高，整整两个月我无法起床。我的健康状态一去不复返，活力、动力空前低落。

经过漫长的治疗和休整后，我决定必须采取有力的措施来恢复我往昔的健康活力，并且——减掉卧床养病时增加的整整9千克体重。作为一名排毒的提倡者和实践者，我知道必须把由于汞中毒而导致的大量毒素排出体外。于是，在以往天然绿色蔬食排毒法的基础上，我创造了“10天绿汁酵素排毒法”。

之后，我立刻想到，可否动员我的10位亲友与我一起体验这个方法，以此来互相支持。结果，我惊喜地发现，竟然有100位亲朋好友愿意参加！我们在网上创建了一个群组，相互鼓

励。因为绿汁酵素排毒的效果比想象中明显太多，在不到两个月内，就有数万人加入了这个群组，决定与我们一起实践绿汁酵素排毒。仅仅10天，伙伴们的体重就减轻了4~8千克不等。我自己恢复了往日的活力，健康状况得到改善，而且大家都惊喜地发现，通过绿汁酵素排毒之后，精神上的感觉前所未有的好。

仅仅10天的绿汁酵素排毒后，我的体重就减轻了5千克，我精力充沛、容光焕发，消化能力有了明显改善。我感到自己获得了新生，又一次有了鲜活的动力。在开始排毒之前，我每天需要按医嘱服用24次营养补剂，来帮助身体从汞中毒的状态中恢复。但开始实践绿汁酵素排毒法后，医生将我每天需服用补剂的次数下降到了4次。绿汁酵素排毒法带给我的的是一个大大的惊喜，我对自己的健康产生了空前的自信和期待，我觉得，这种全新的排毒法能让我更好地实现帮助大家减肥的梦想，推广这种方法，是我的生活新目标。

10天绿汁酵素排毒法是一种不仅能减肥，还能增强活力，甚至在无形中增加你对绿色食物的渴望，全面改善健康的新兴排毒法。在仅仅10天内，摄入某些特定的食物使身体排出毒

素，让你的味蕾重新焕发活力，使你自然而然渴望健康而富有营养的天然食物。完成排毒后，你再也无须计算卡路里，再也无须执行那些复杂或昂贵的减肥计划，你的身体会自然而然地渴望健康而天然的食物。

在实践绿汁酵素排毒法的10天里，通过净化细胞内毒素，你的身体会重新得以获取高质量的养分，你的身体将能更有效地吸收维生素、无机盐及其他营养物质。你的细胞仿佛获得新生，你的容貌会显得更年轻，你的内心会更加充满青春活力。衰老的罪魁祸首是体内的沉淀物和毒素，无论是抗老护肤霜或者整形手术，都无法将这些废物排出体外，而通过天然蔬食的自然排毒，将是最好的选择。你的细胞因为排毒而变得更年轻、更健康，所以你的皮肤开始显得更嫩滑，迟钝、皮肤干燥、虚肿、黑眼圈和皱纹这些讨厌的衰老现象也会慢慢减弱。经历过绿汁酵素排毒法，你的外表和内在一定会有很大的改变，说不定你会发现如今的你拥有最青春靓丽的好时光，你会感到自己变得越来越年轻，而不是越来越老。

我猜想，你可能会说，我已经爱上了绿汁酵素排毒法，我想亲自试一下，还想让全世界都知道它！这是真的，每一天，

绿汁酵素排毒法改变着包括我自己、我的家庭和朋友在内的许许多多人的生活。成千上万的人前来感谢我，他们完全爱上了绿汁酵素排毒法带给他们的新生活。每一位试过绿汁酵素排毒法的人，都会忍不住向他人分享这种奇妙的经历。

我决心每天都饮用绿汁酵素果昔，也想使尽可能多的人和我一样来尝试。你是否愿意加入我们，一起来减轻体重、重获健康、充满能量呢？

绿汁酵素排毒法能一扫你的减肥困境，改善你的健康，真的是非常神奇！那么，现在开始你的绿汁酵素排毒，做好准备迎接一个苗条、青春、活力的自己吧！

第一章

你需要绿汁酵素排毒吗？

