



*Hello,*  
轻断食

(韩国) 庆美妮 著

邢青青 译

换一种生活方式，遇见最美的自己

身材UP! 肤质UP! 状态UP!

从此与赘肉、暗沉、疲劳、乏累Say Goodbye!



*Hello,*  
**轻断食**

(韩国)庆美妮 / 著

邢青青 / 译

轻断食专属定制食谱，身体与心灵的能量厨房

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

주말 클렌즈

Copyright © 2015 by Kyungmini

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published

By Hainan Publishing House Co. Ltd. In 2016

by arrangement with Baccoci. Co., Ltd through Youbook Agency, China

本作品中文简体版权由韩国 100 度出版社经由玉流文化版权代理独家授权。

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-033 号

图书在版编目（CIP）数据

hello, 轻断食 / (韩) 庆美妮著；邢青青译. --

海口：海南出版社，2016.5

ISBN 978-7-5443-6477-5

I. ① h… II. ①庆… ②邢… III. ①毒物-排泄-食

物疗法 IV. ① R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 089344 号

---

## hello, 轻断食

---

作 者：（韩国）庆美妮

译 者：邢青青

监 制：冉子健

策划编辑：周 萌

责任编辑：孙 芳

执行编辑：周 萌

装帧设计：阿 鬼

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17

字 数：120 千

书 号：ISBN 978-7-5443-6477-5

定 价：49.80 元

---

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

# CONTENTS

PROLOGUE 004

## 2 CHAPTER TWO

### *The Juice Cleanse &* DETOX PROGRAM

轻断食排毒疗法

#### CHAPTER ONE

### DETOX YOUR BODY RESET YOUR LIFE

为身体排毒

遇见全新的自己

什么是轻断食? 022

现代人为什么需要轻断食? 024

轻断食时应该吃些什么? 027

营养素也有限量,现在我们需要的是细节的力量! 028

只属于自己的贵宾级礼遇——轻断食排毒疗法! 030

各种轻断食排毒疗法 034

轻断食排毒疗法的相关知识 038

轻断食注意事项 040

轻断食必备工具 042

轻断食必备食材 044

轻断食后的生活 045

轻断食 Q&A 046



# 3

CHAPTER  
THREE

## EVERYDAY DETOX RECIPE

每天享受美味的轻断食食谱

### Energy Water 能量水

关于能量水 055

能量水的功效|制作能量水

- 柠檬 & 苹果能量水 056
- 西瓜 & 罗勒能量水 060
- 黄瓜 & 柠檬 & 青柠能量水 061
- 火龙果 & 蓝莓 & 橙子能量水 064
- 梨 & 树莓 & 迷迭香能量水 066
- 猕猴桃 & 草莓能量水 068
- 葡萄柚 & 迷迭香能量水
- 橙子 & 肉桂 & 生姜能量水 072

### Green Juice 绿色果蔬汁

关于绿色果蔬汁 077

绿色果蔬汁的功效|制作绿色果蔬汁

- 干杯! 100% 纯小麦草汁 078
- 小麦草的朋友, 大麦草汁 082
- 自由果蔬汁 085
- 汤力果蔬汁 086
- 亲爱的绿色果蔬汁 088
- 比肉毒杆菌还要好! BB 果蔬汁 090
- 我体内流淌着绿色血液——绿色惊情 093
- 轻柔的触摸 094
- 卷心菜的感性绿 096
- 球茎茴香果蔬汁 098

### Color Juice 彩色果蔬汁

关于彩色果蔬汁 103

彩色果蔬汁的功效|制作彩色果蔬汁

- S 型曲线胡萝卜小姐 104
- 蔬菜农场 106
- 西瓜椰子汁 108
- 紫雨 112
- 瘦腹果蔬汁 114
- 沐浴维生素 116
- 再见, 脂肪团 119
- 纤体之梦 121
- 卷心菜甜菜酒 122
- 儿童口味果汁 124
- 甜菜探戈 127





## Vegan Milk Smoothie 蔬果奶昔

关于蔬果奶昔 131

蔬果奶昔的功效 | 制作蔬果奶昔 |  
补充营养的超级食物粉

纯杏仁露 & 坚果露 132

草莓的承诺 136

优雅的橙子小姐 139

午后奶茶 140

坚果露的优雅变身 143

幸福的巧克力，可可的狂喜 144

多愁善感的浆果 146



## Beauty Smoothie 美丽果昔

关于美丽果昔 151

美丽果昔的功效 | 制作美丽果昔 |  
提高果昔口感与营养的椰子汁

每日之绿 152

比基尼果昔 155

芒果战士 156

西瓜的华丽变身 158

米兰达·可儿的美丽秘诀 160

嗖嗖上涨 163

让人变漂亮的珍珠果昔 164

早安！能量咖啡 166

苗条妈妈 168

运动完成后的，恢复能量果昔 170

细胞的呐喊 172

蛋白质勇士 174

明智的选择 176

## Smoothie Bowls 果昔碗

关于果昔碗 181

果昔碗的功效 | 制作果昔碗

- 羽衣甘蓝果昔碗 182
- 火龙果果昔碗 184
- 巧克力为你带来喜悦心情 189
- 我的紫色清晨 190
- 芒果的庆典 192
- 仙女座的能量 194
- 能量汤 197
- 美味的西红柿汤 198



## Detox Salad 排毒沙拉

关于排毒沙拉 205

制作排毒沙拉酱 | 排毒沙拉酱的种类 | 适合作为沙拉配料的超级谷物&种子

- 芝麻酱紫甘蓝沙拉 206
- 绿色沙拉碗 210
- 梅森瓶沙拉 212
- 大麻籽塔博勒沙拉 215
- 香辣摩洛哥胡萝卜沙拉 216
- 西瓜开胃沙拉 218
- 牛油果蔬菜面 220
- 苹果 & 梨沙拉 224
- 澳洲坚果芝士 & 芽苗菜沙拉 226
- 凯撒沙拉 230
- 地中海沙拉 232
- 精致甜菜沙拉 234
- 圣女果沙拉 238
- 牛油果酱青辣椒沙拉 240
- 蘸酱 & 蔬菜棒 243

## Raw food Dessert 生食甜点

关于生食甜点 249

生食甜点的主要材料

- 香蕉奇亚籽布丁 250
- 树莓柠檬芝士蛋糕 252
- 苹果派小姐 256
- 坚果露刨冰 258
- 水果冰棍 260
- 生食酸奶 262
- 浓情黑巧克力蛋糕 264



*Hello,*  
**轻断食**

(韩国)庆美妮 / 著

邢青青 / 译

轻断食专属定制食谱，身体与心灵的能量厨房

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE





DRINK FRESH JUICE,  
EAT REAL FOOD  
DETOX YOUR BODY!  
RESET YOUR LIFE!

毫无缘由地感到身体疲惫，无精打采？  
担心喝水也会增肥？

利用周末让疲惫不堪的身体获得真正的休息吧！

轻断食能排出体内毒素，  
重新恢复身体的免疫力与再生力，  
是最有效的排毒方式。

当我们的身体变干净，  
苗条的身材与光滑的皮肤也将重现。  
只要体验过一次身体与心灵均处于自由的  
最佳状态的感觉，  
就会永远不想失去它。

轻断食让身心自由！



*Juice*  
FREEDOM



PROLOGUE





## BEAUTY BEGINS THE MOMENT YOU DECIDE TO BE YOURSELF

遇见真实自我的时刻，

轻断食时间

我很不舒服，身心都不舒服。然而我并没有生什么病，只是昏昏欲睡，身体疲惫。我以为这是上了年纪，忙碌的上班族都会有的现象，而且大家都是这样日复一日的生活，却没有想过这就是身体发出的警告。但情况愈来愈严重，惊觉到不能再继续下去之后，我便开始学习轻断食，期间了解到了生食（Raw Food）与排毒（Detox）。

在坚持一周都喝能排出身体毒素的绿色果昔后，奇妙的事情发生了！我惊奇地发现早晨不用闹钟也可以自然醒来！以前早晨起床后，我必须喝一杯浓咖啡才能使混沌的大脑变清醒。而现在的我骄傲地发现，我的身体变得轻盈，饭后不再犯困，状态大为好转。我想只有“奇迹”一词才能描述我身体的这些变化。其奥秘就是，改变饮食！





## WELCOME TO THE ENERGY KITCHEN

变漂亮的最佳方法，关键在于新鲜蔬菜与水果。

这是最简单快速的方法。

在接触了以排毒和生食为核心的生活方式后，我对轻断食产生了浓厚的兴趣，萌生了钻研这种生活方式的想法。于是我辞掉工作，奔赴纽约攻读健康学硕士学位，期间我努力学习多位生食专家的轻断食排毒疗法，认真学习相关课程。我还参加了伍德斯托克水果节(The Woodstock Fruit Festival)，来自世界各地热爱生食的人们聚集在一起，进行为期一周的100%生食体验。对我而言，这是一次难忘的经历。

在位于波多黎各的安威格莫尔自然健康研究所(Ann Wigmore Natural Health Institute)，我体验到了最惊人的变化。安威格莫尔(Ann Wigmore)被称为生食界的教主，她提倡的“小麦草汁”和“能量汤”帮助许多人恢复了健康。我这几年一直在吃生食，因此来到这里前并没有期待身体会有多大的变化。然而按照这里的食谱吃了三天后，我发现自己瘦了2kg，肚子明显变小，而且皮肤也一天天变得明亮娇嫩！站在镜子前，看到这么明显的变化，我兴奋得想要跳起来！由此我意识到，生活中的饮食是多么重要。也正是此时，我决心在韩国开一家排毒果蔬汁吧。看到这个每天为身体补充能量的神奇厨房，我将它起名为“能量厨房”。我想让更多的人获得这种自然的能量。因此，能量厨房虽然以出售排毒果蔬汁为主，但让每个家庭都拥有自己的“能量厨房”也是我的目标之一。



## IT'S NOT A DIET IT'S A LIFESTYLE

问题的关键不在于赘肉,而在于生活,  
轻断食是一种生活方式!

在发现新鲜蔬果的能量之前,我和其他的女孩一样,喜欢穿得漂漂亮亮和朋友们一起去吃美味但油腻的食物。不过现在的我不再注重衣服,而是更关心能直接接触到皮肤的洗面奶和乳液。因为我发现轻断食之后,身体是如此的舒服,充满能量的生活是多么幸福。

以前的我非常喜欢买各种功效的化妆品。而现在,每当皮肤状态不佳时,我会多吃新鲜的蔬菜来帮助身体调整状态。因为我知道,内调比外涂更加重要。只有身体内部干净清爽,呈现在外面的状态才会舒爽自然。

通过轻断食达到身体的最佳状态后,你就不会想要失去这种状态,也不会想再次重返无精打采、疲倦无力的时候。许多人为了减肥而开始轻断食,但当他们体验到轻断食的“能量”后,对于“赘肉”的执念会逐渐减少,轻断食对他们而言变成了一种生活方式。因此,轻断食不仅是单纯的饮食习惯,更是一种“生活方式”。





