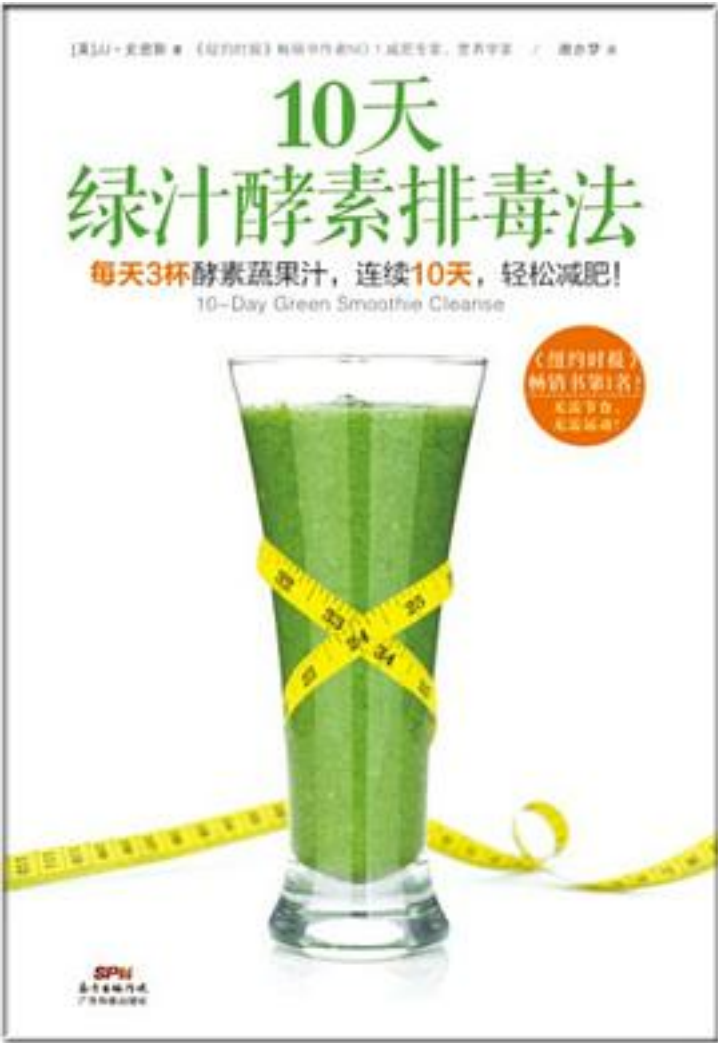


10天绿汁酵素排毒法



[10天绿汁酵素排毒法_下载链接1](#)

著者:JJ·史密斯

出版者:广东科技出版社

出版时间:2015-7-1

装帧:平装

isbn:9787535961259

人类与肥胖和衰老抗争已久，根据最新研究，酵素正是攻克难题的关键。减肥专家、营养学家、绿汁酵素排毒法发明人JJ·史密斯发现，绿色蔬菜中的酵素含有最不可思议的能量，回归绿色饮食是保持身材、充满活力的唯一秘诀。

只要一把新鲜的蔬菜，随手榨一杯清香好喝的纯天然绿汁，就能轻松汲取优质酵素精华，给臃肿的身体和疲惫的心灵来一次彻底的排毒。采用JJ·史密斯独家秘制的10天排毒配方，让绿汁酵素“炸弹”彻底摧毁体内有毒脂肪，10天还你苗条、清洁、健康、活力四射的身心！

JJ·史密斯已经让“绿汁酵素”这个词传遍了全世界，从美国到欧洲，跨国大洋彼岸风靡日本，终于来到中国。如今，已有数以百万计的人尝试过JJ·史密斯的绿汁酵素排毒法，平均每天有1300多人开始跟随她用绿汁排毒健康减肥、重返青春，从此开启崭新的绿色生活。

翻开本书，开启绿汁酵素排毒之旅，只要10天，苗条奇迹就能降临！

作者介绍:

JJ·史密斯

《纽约时报》排名第一的畅销书作家，医学会认证减肥专家、营养学家、美国营养协会（ANA）成员，以及绿色生活倡导者。JJ是美国 NBC、FOX、CBS 等美国主流电视台营养健康节目的金牌嘉宾，是《魅力》（Glamour）《本质》（Esse nce）《尽善尽美》（Heart and Soul）等国际高端女性时尚杂志的长期特约撰稿人。JJ一直致力于推广她的绿汁酵素排毒理念，目前已有数以百万计的人尝试过绿汁酵素排毒法。如今，平均每天有1300多人跟随她用绿汁酵素排毒法健康减肥，从此开启崭新的绿色生活。

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

附录 II 排毒餐食谱 / 240

· · · · · (收起)

[10天绿汁酵素排毒法 下载链接1](#)

标签

排毒

健康

瘦身美体

减肥

酵素

我想读这本书

美) JJ史密斯

好书，值得一读

评论

蔬果汁饱腹感很明显，喝完之后也很管饱，如果绿汁的味道太浓，可以打出来之后加蜂蜜，我就是这么干的

很快就来啦！减肥且不说，治便秘很有效……

可以試試~2015年08月29日

翻译得不错，过完年试试。

全文结构就是序-方法-读者来电-总结。嗯，我觉得结构如此严谨的人应该不会写出这么一本无科学依据的书...后来又一想，老美向来寻求逻辑结构严谨性，如此一来，倒都可

以解释了。这其实和一般模特每天就吃一些水果有什么分别?哦，分别还是有的，毕竟需要一个榨汁机^__^原谅我不合时宜的一笑

反正记下食谱了，大姨妈走后开始实行

大致浏览了一遍，因为本人不是胖子，所以没有减肥的需求，但是我便秘严重，有排毒需求。先留着，万一以后有用。不过我比较担心容易营养不良，不知道是不是适合中国人体质

基本试了一下，不太起作用……

一个轻断食的减肥方法

运动至上，此类偏方还是留给喜欢偏方的人

很棒，介绍很详细，我才三天就很有效果，身体感觉很轻盈！！

想尝试

很认真从头到尾看了一遍，觉得还蛮靠谱的，决定试试。

[10天绿汁酵素排毒法_下载链接1_](#)

书评

蔬菜好吃吗？——不好吃！ 蔬菜健康吗？——健康！ 蔬菜必须要吃吗？——必须吃！
蔬菜帮忙减肥吗？——你说捏！
所以，减肥排毒，蔬菜必须，把蔬菜做好吃，就是我们的目标了。
之前好朋友还送过我好几包日本带回来的大麦若叶青汁，像抹茶粉一样泡出来的，我感觉那...

改良排毒总结 1.喝green smoothie，吃一顿健康食物：每天早餐和午餐各喝一份Green Smoothie，晚餐吃一份健康食物。这份健康食物包括一份沙拉、炒蔬菜和鱼肉或鸡肉（烘烤）。每份green smoothie包含约340克到450克液体。在早上准备好一天的green smoothie，然后包装好放在冰箱里...

绿汁酵素排毒法，你尝试了吗？——评《10天绿汁酵素排毒法》/By Rene-summer
酵素，这个词我是去年才接触到。当时蔡同学网购了日本的酵素桶，每日在朋友圈里晒各式各样的酵素，柠檬酵素，火龙果酵素，苹果酵素，草莓酵素等等，漂亮的颜色让我很是眼馋。但是蔡同学制作方法中...

[10天绿汁酵素排毒法_下载链接1_](#)