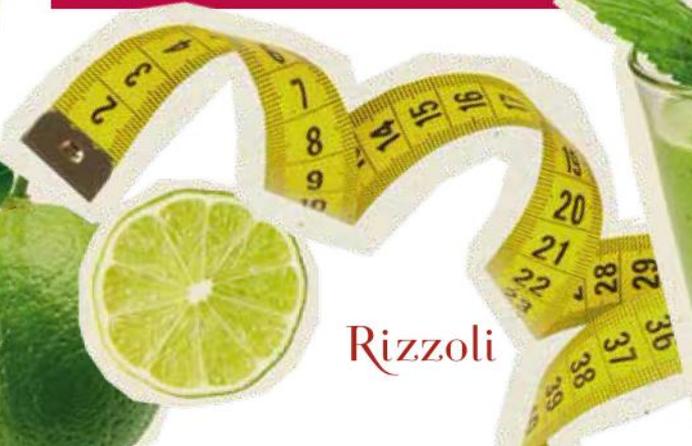


LA NUOVA
DIETA BESTSELLER
DELLE CLASSIFICHE
AMERICANE

JJ. SMITH

LA DIETA GREEN & DETOX

10 GIORNI per depurarsi, dimagrire
e sentirsi di nuovo in forma



Rizzoli



JJ. Smith

La dieta green & detox

Dieci giorni per depurarsi, dimagrire
e sentirsi di nuovo in forma

Traduzione di Elisabetta Paniccia

Rizzoli

Titolo originale dell'opera
10-Day Green Smoothie Cleanse
© 2014 by Jennifer (JJ) Smith
All Rights Reserved

*Published by arrangements with the original publisher, Atria Books,
A Division of Simon & Schuster, Inc.*

Proprietà letteraria riservata
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 078-88-17-07913-6

Prima edizione: gennaio 2015

Impaginazione: Compos 90

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'Autore e l'Editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso e dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata nel testo. Si raccomanda di consultare il proprio medico per ogni specifico problema prima di affrontare una nuova scelta alimentare.

L'Autrice ha fatto tutti gli sforzi possibili per fornire nomi e contatti accurati e aggiornati alla data della pubblicazione, come gli indirizzi di siti web; tuttavia né l'Autrice né l'Editore si assumono la responsabilità di eventuali errori o cambiamenti intervenuti dopo la pubblicazione. Inoltre, l'Autrice non ha alcun controllo sui prodotti qui raccomandati o sui siti web a essi legati e sui loro contenuti.

La dieta green & detox

Avvertenza importante per i lettori

Le informazioni contenute in questo libro sono di natura puramente divulgativa e non intendono fornire una diagnosi, una terapia o una cura per specifici problemi di salute, né sostituirsi al parere di un medico. La decisione di seguire i consigli qui riportati è a discrezione del lettore, ma prima di intraprendere il programma green & detox si raccomanda di consultare il proprio medico.

È fondamentale chiedere il parere professionale di un medico prima di affrontare qualsiasi nuova scelta alimentare o relativa alla salute menzionata in questo libro. L'autrice e l'editore non sono titolati per fornire pareri o consulenze di natura medica o psicologica.

Introduzione

Benvenuti nel programma green & detox in dieci giorni!

Congratulazioni per aver scelto di assumere il controllo della vostra salute prendendovi cura del vostro corpo e nutrendolo con ciò che gli occorre per essere snello, sano e vitale! Credo che, se mi assomigliate un po', anche voi ci teniate davvero ad apparire e a sentirvi al meglio.

La guerra contro i chili di troppo può essere una delle esperienze più frustranti, impegnative ed emotivamente estenuanti che ci siano. Moltissime persone combattono una battaglia senza fine per perdere peso e rimettersi in salute. Nonostante le numerose diete “miracolose” e sensazionalistiche, i programmi di esercizio fisico e le pillole “magiche” per dimagrire, continuiamo a ingrassare sempre di più, anno dopo

anno. Le diete abbondano e l'industria che gravita intorno al dimagrimento è enorme. La triste realtà, però, è che circa il 95 per cento delle persone che perdono peso grazie a una dieta lo riprendono nel giro di tre-cinque anni. È impossibile dimagrire in modo definitivo limitandosi puramente a seguire una dieta specifica, a prendere una pillola o a seguire un programma di esercizio fisico. È necessario rendersi conto che perdere peso richiede un cambiamento radicale del proprio stile di vita.

Che cosa voglio dire quando parlo di cambiare il proprio stile di vita? Per prima cosa, dovete dimenticarvi di seguire una dieta! Di solito, si dice che “ci si mette” a dieta, e ciò implica che a un certo punto si “smetterà” di farla. Una classica dieta è un regime alimentare che si segue per un periodo limitato di tempo. Che cosa succede quando si “smette” di seguirlo? Si riprendono tutti i chili persi. Con il programma green & detox, invece, rieducheremo le vostre papille gustative in modo che imparino a desiderare e reclamare cibi più salutari, così non avrete mai più bisogno di mettervi a dieta.

Sono convinta che il primo passo verso il dimagrimento sia la depurazione. Saltando questo passo,

milioni di persone in tutto il mondo finiscono con il perdere la battaglia per eliminare definitivamente i chili di troppo. Ci sono molti fattori che contribuiscono a farci ingrassare e tra essi quello che più spesso viene trascurato dalle diete tradizionali è il sovraccarico di tossine. Per dirla in parole povere, le persone spesso fanno fatica a perdere peso perché il loro corpo è pieno di veleni. Più sono le tossine che ingerite o a cui siete esposti ogni giorno, più sono quelle che immagazzinate nelle cellule adipose. È molto difficile smaltirle con una semplice dieta: prima è necessario disintossicare l'organismo. Perciò i programmi più efficaci per dimagrire dovrebbero concentrarsi sia sulla perdita di peso sia sulla depurazione, che conduce a un miglioramento complessivo della salute e del senso di benessere.

Sono una nutrizionista e una dietologa abilitata, ho scritto il bestseller *Lose Weight Without Dieting or Working Out* (Perdi peso senza metterti a dieta né fare ginnastica, *N.d.T.*) e ho concepito il metodo *Detox-Eat-Move* (Disintossicati-Mangia-Muoviti). Da anni aiuto le persone a perdere peso senza “mettersi a dieta”, in modo che possano ricominciare a piacersi e a piacere! Lo scopo del metodo *Detox-Eat-Move* è proprio quel-

lo di aiutarvi a eliminare le tossine, depurarvi e riprogrammare le vostre papille gustative così che inizino a desiderare cibi salutari e naturali.

Perché ho concepito il programma green & detox

L'anno scorso – dopo anni di alimentazione sana e corretta e di depurazione – mi sono ritrovata costretta a letto a causa di un avvelenamento da mercurio provocato dalle otturazioni dentali in amalgama d'argento. Avevo un alto tasso di mercurio nel cervello, nell'intestino, nel fegato e nei reni. Non mi sono potuta alzare per due mesi. E, quando finalmente ci sono riuscita, anche semplicemente rifare il letto mi è costato tanta fatica che mi sono dovuta stendere di nuovo! La mia salute, le mie energie e la mia motivazione erano ai minimi storici.

Dopo una lenta guarigione e una lunga convalescenza, ho deciso che dovevo fare qualcosa per recuperare la salute e le energie, oltre a perdere i 9 chili che avevo messo su nel periodo in cui ero costretta a letto. Ho concepito il programma green & detox dopo aver studiato come gli ortaggi a foglia verde, consumati crudi,

possono curare il nostro corpo. Essendo già da tempo una sostenitrice dell'importanza della depurazione, sapevo che dovevo sbarazzarmi di tutte le scorie e le tossine che si erano accumulate nel mio organismo a causa dell'avvelenamento da mercurio.

Una volta messo a punto il programma green & detox, ho chiesto a parenti e amici se qualcuno tra loro voleva seguirlo insieme con me. Speravo che avrebbero accettato almeno in dieci, ma sono stata piacevolmente sorpresa perché mi hanno risposto di sì quasi in cento! Abbiamo creato un gruppo su Facebook per incoraggiarci e motivarci l'un l'altro e, visto che i risultati erano davvero fenomenali, nel giro di due mesi altre diecimila persone si sono aggiunte al gruppo e hanno deciso di seguire il programma con noi. In soli dieci giorni, i partecipanti hanno perso dai 4,5 ai 7 chili e hanno cominciato a sentirsi più energici, a risolvere alcuni problemi di salute e a sentirsi meglio di come si sentissero da anni.

Al termine del mio primo ciclo di programma green & detox avevo perso 5 chili. Ero piena di energia, la mia pelle era luminosa, la mia digestione ne aveva tratto giovamento e i miei problemi di gonfiore si erano attenuati. Mi sentivo rigenerata e avevo ritrovato la