

JJ Smith

Für immer  
schlank mit  
*grünen*  
*Smoothies*

Mit über  
**60** Rezepten  
für Smoothies,  
Hauptmahlzeiten  
und Snacks

riva



- 5. Die Smoothies sollten Ihnen schmecken.** Sie können die Rezepte nach Belieben abändern, also zum Beispiel mehr Eis oder Wasser hineingeben, wenn Sie Ihre Smoothies lieber ein bisschen dünnflüssiger mögen. Gerne können Sie sie auch mit mehr Stevia süßen oder das Stevia weglassen, falls der Smoothie Ihnen bereits süß genug ist. Stevia ist ein natürliches, pflanzliches Süßungsmittel, das den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Es ist wichtig, dass Ihre Smoothies Ihnen schmecken, damit Sie sie auch wirklich jeden Tag trinken!
- 6. Betrachten Sie das Ganze nicht als Diät, sondern als Entschlackungskur.** Obwohl man mit grünen Smoothies wunderbar abnehmen kann, sollten Sie sie nicht als eine Art Modediät betrachten. Die Grüne-Smoothies-Entschlackungskur soll Ihren Körper entgiften und Ihnen eine Starthilfe zum Abnehmen geben, aber es handelt sich dabei nicht um ein Gewichtsreduktionsprogramm. Schon allein wegen ihres Nährwerts lohnt es sich, grüne Smoothies jeden Tag zu genießen. Doch wenn man von morgens bis abends *nur* solche Smoothies trinkt, ist das ungesund und kann den Stoffwechsel sogar verlangsamen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, Ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern und Ihre Geschmacksknospen so umzuprogrammieren, dass Sie automatisch Appetit auf gesündere Lebensmittel bekommen!
- 7. Treten Sie unserer Grüne-Smoothies-Facebookgruppe bei.** Unter <https://www.facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse/> bekommen Sie Unterstützung, Ermutigung und Tipps von mir und Tausenden anderer Menschen.

## **SIEBEN TIPPS, WIE SIE SICH INNERLICH AUF IHREN WEG ZU EINEM GESÜNDEREN LEBEN VORBEREITEN KÖNNEN**

- 1. Erheben Sie Gesundheit zu Ihrer obersten Priorität.** Das erfordert schon ein gewisses Umdenken. Machen Sie sich zunächst einmal klar, dass Gesundheit eines der wichtigsten Dinge im Leben ist. Ihr Körper ist von Natur aus schlank. Wenn Sie die Informationen in diesem Buch aufnehmen und sich innerlich auf diese Entschlackungskur vorbereiten, verfügen Sie über genau das Rüstzeug, das Sie brauchen, um Ihr Leben in jeder Hinsicht zu verändern und zu verbessern. Selbst als viel beschäftigte junge Mutter oder als Powerfrau, die im Berufsleben ihren Mann steht, können Sie sich problemlos auf diesen inneren Wandlungsprozess einlassen, aus dem Sie als jüngerer, gesünderer, attraktiverer Mensch hervorgehen werden. Es ist höchste Zeit, Ihren Körper als das zu behandeln, was er ist – Ihr größtes Geschenk! Denn wenn Sie eine gesunde, positive Energie ausstrahlen, ziehen Sie Liebe, Freude, Erfolg, Wohlstand und andere wunderbare Dinge fast mühelos an. Bei jedem Kontakt mit anderen Menschen – bei der Arbeit, in der Kirche, zu Hause oder auf der Straße – können Sie eine magische Wirkung auf Ihr Gegenüber ausüben. Also werden Sie

gesund, nehmen Sie ab – und Sie werden staunen, wie Ihr ganzes Leben sich dadurch positiv verändert.

## 2. **Konzentrieren Sie sich darauf, ein gesünderes Leben zu führen – denn dadurch nimmt man automatisch ab!**

Wenn Sie grüne Smoothies einfach nur trinken, um möglichst schnell abzunehmen, haben Sie den wahren Sinn des Programms nicht verstanden. Sich jeden Tag auf die Waage zu stellen, ist Zeitverschwendung. Denn Sie werden nicht jeden Tag abnehmen; an manchen Tagen wird Ihre Waage vielleicht sogar ein paar Pfund mehr anzeigen. Das sind ganz normale Anpassungsreaktionen Ihres Körpers während der Gewichtsabnahme. Wenn es Ihnen nur darauf ankommt, schnell abzunehmen, werden Sie sich Ihr Leben lang mit Diäten herumquälen! 95 Prozent aller Menschen, die mithilfe einer Modediät abgenommen haben, nehmen die verlorenen Pfunde im Lauf der nächsten drei bis fünf Jahre wieder zu. Ich habe endgültig genug von solchen Diäten! Man muss einfach nur seine Ernährungsgewohnheiten ändern – und zwar für immer. Also bereiten Sie sich innerlich auf diesen Weg vor. Stimmen Sie sich auf eine Änderung Ihrer Lebensweise ein – auf ein Leben, in dem Sie nur noch Appetit auf gesunde Lebensmittel haben, nie wieder Kalorien oder Portionsgrößen berechnen und garantiert auch keine Diät mehr machen müssen. Konzentrieren Sie sich darauf, ein gesünderes Leben zu führen – dann werden Sie ganz von selbst abnehmen!

## 3. **Gönnen Sie sich eine Auszeit von Familie und Freunden.**

Manchmal muss man nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Gefühlsleben »entschlacken«, indem man zu Familienangehörigen und Freunden auf Distanz geht, die einen immer nur entmutigen und sagen: »Das schaffst du ja doch nicht«, oder: »Dazu bist du viel zu willensschwach«. Bla bla bla! Falls es solche negativen Einflüsse in Ihrem Leben geben sollte, empfehle ich Ihnen, möglichst wenig Zeit mit diesen Menschen zu verbringen. Schließlich müssen wir uns schon mit genügend eigenen negativen Gedanken herumschlagen; da brauchen wir uns nicht auch noch von unseren lieben Mitmenschen herunterziehen zu lassen! Halten Sie sich nach Möglichkeit von Menschen fern, die Ihnen prophezeien, dass Sie irgendetwas nicht schaffen werden. Denn wenn Sie sich auf dieses Gewichtsreduktionsprogramm einlassen, wird es sicherlich Augenblicke geben, in denen Sie am liebsten das Handtuch werfen möchten. Das ist völlig normal. Aber manchmal kann man nur innerlich wachsen, indem man sich unangenehmen Dingen stellt. Wie soll man sich sonst geistig, seelisch und körperlich weiterentwickeln? Und wenn Sie bei diesem Programm ab und zu mal ein bisschen schummeln oder etwas falsch machen, ist das auch nicht weiter schlimm. Es wird Tage geben, an denen Sie reizbar, vielleicht sogar unausstehlich sind und am Sinn oder Erfolg dieses Programms zweifeln. Doch dann werden Sie eines Tages eine ungeahnte Freude und Energie spüren – dieses wunderbare Gefühl, das einen überkommt, wenn man etwas

geschafft hat. Wenn Sie dieses Gefühl erleben möchten, dann lassen Sie sich von solchen Tiefpunkten nicht beirren, sondern machen Sie einfach weiter!

**4. Machen Sie sich den Unterschied zwischen emotionalem und physischem Hunger klar.** Manchmal ist unsere Beziehung zum Essen eher von Emotionen als von »echtem« Hunger geprägt. Dann essen wir einfach nur, um ein Gefühl der inneren Leere oder irgendeine andere negative Emotion zu kompensieren. Aber kein Keks oder Cracker, kein Kuchen oder Eisbecher kann unseren emotionalen Hunger stillen. Dieser Hunger meldet sich ganz plötzlich: Ich *mus*s jetzt unbedingt etwas essen. Doch danach fühlt man sich weder gesättigt noch befriedigt; also isst man immer weiter, bis die ganze Chipstüte leer oder von dem riesigen Eisbecher nichts mehr übrig ist. Wenn Sie nach einem Streit oder infolge einer negativen Gemütsverfassung Hunger bekommen, handelt es sich um emotionalen Hunger. Sie müssen lernen, sich mit diesen Emotionen auseinanderzusetzen, statt sie durch Essen verdrängen zu wollen. Physischer Hunger meldet sich alle drei bis vier Stunden und entsteht ganz allmählich. Schauen Sie auf die Uhr: Wenn Sie vor einer Stunde etwas gegessen haben und danach gesättigt waren, dann aber trotzdem ganz plötzlich wieder das Bedürfnis verspüren, etwas zu essen, handelt es sich dabei wahrscheinlich um emotionalen Hunger. Wenn Sie sich mit Ihren emotionalen Problemen auseinandersetzen, wird es Ihnen leichter fallen, eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln. Genau wie wir giftige Schlackenstoffe aus unserem Körper ausscheiden können, sind wir auch in der Lage, toxische Emotionen zu überwinden. Statt zu essen, um uns von negativen Gefühlen abzulenken, müssen wir diese Gefühle innerlich verarbeiten und sie dann loslassen – genau wie unser Körper es mit dem Essen tut: Er entzieht ihm die Nährstoffe, die er braucht, und scheidet den Rest wieder aus.

**5. Seien Sie auf Gewichtsschwankungen gefasst.** An manchen Tagen Ihres Gewichtsreduktionsprozesses werden Sie vielleicht zu-, an anderen Tagen abnehmen. Das ist völlig normal. Gewichtsschwankungen sind auf drei verschiedene Faktoren in Ihrem Körper zurückzuführen: Muskelmasse, Fettmasse und Wasseranteil. Die Muskelmasse wiegt am meisten – deshalb kann es Ihnen tatsächlich passieren, dass Sie beim Trainieren Muskeln aufbauen und daher zunehmen. Dennoch ist dieser Muskelaufbau ein Fortschritt, denn die Muskelmasse unterstützt Ihren Körper langfristig bei der Fettverbrennung. Bei Frauen sind Wasseransammlungen aufgrund von Hormonen die Hauptursache für Gewichtsschwankungen. Viele Frauen nehmen während eines Menstruationszyklus 2 bis 5 Kilo zu. Bei manchen Menschen führt überschüssiges Salz bzw. Natrium zu Wasseransammlungen im Gewebe, wodurch das Gewicht steigt und man aufgedunsen aussieht. Also geraten Sie nicht in Panik, wenn es mit Ihrem Gewichtsverlust ein bisschen auf und ab geht! Nur wenn Sie Woche für Woche *immer nur* zunehmen, *dann* haben Sie ein Problem. Außerdem

sollten Sie sich eine Körperanalysewaage anschaffen: Die verrät Ihnen nicht nur Ihr Gewicht, sondern auch den Anteil an Muskelmasse, Fett und Wasser in Ihrem Körper. Für Menschen, die regelmäßig trainieren, ist das ganz besonders wichtig!

**6. Führen Sie positive innere Dialoge.** Unsere Gedanken und Gefühle prägen unser Verhalten, und unser Verhalten wird zur Realität. Denken Sie daran: Jetzt beginnt ein neues Kapitel in Ihrem Leben! Viele Menschen fragen sich: »Wie soll ich mit dem Abnehmen anfangen?« oder: »Wie erreiche ich meine Ziele?«. Ganz einfach: Der beste Start in dieses Programm sind positive innere Dialoge. Hören Sie auf, schlecht über sich zu denken und zu reden! Sie sind nicht dick, faul, hässlich oder krank. Ihr wahres Ich ist von Natur aus schlank, schön und gesund. Mit negativen Urteilen über sich selbst ziehen Sie nur negative Menschen und Ereignisse an. Wenn Sie sich sagen, dass Sie es niemals schaffen werden, abzunehmen, haben Sie völlig recht: Mit dieser Einstellung wird Ihnen das tatsächlich nicht gelingen. Wenn Sie sich dagegen sagen: »Kein Problem, das kriege ich schon hin!«, glaubt Ihr Unterbewusstsein daran und inspiriert Sie zu Handlungen und Verhaltensweisen, die zu einer Gewichtsabnahme führen.

**7. Machen Sie sich nicht verrückt, indem Sie jeden Tag auf die Waage steigen!** Lassen Sie sich von der Waage in Ihrem Badezimmer nicht die Motivation rauben. Die Ergebnisse häufiger Gewichtskontrollen werden Sie höchstens verwirren. Richten Sie Ihr Augenmerk lieber darauf, wie Ihre Kleider an Ihnen aussehen und sich anfühlen! Langfristig zeigt Ihre Waage durchaus das richtige Ergebnis an, doch wenn Sie sich jeden Tag wiegen, sind die Resultate sehr ungenau. Denn durch Veränderungen im Hormon- und Wasserhaushalt kann es immer wieder zu Gewichtsschwankungen kommen, die Sie nur unnötig enttäuschen werden. Dann zeigt Ihre Waage Ihnen eine Gewichtszu- oder -abnahme an, die in Wirklichkeit gar nichts zu bedeuten hat; denn die meisten Waagen können nicht zwischen Fett-, Muskel- und Wasseranteil unterscheiden. Außerdem schwankt Ihr Gewicht auch während des Tages um mehrere Pfund. Deshalb wird es Sie höchstens verwirren und entmutigen, zu oft auf die Waage zu steigen. Also nehmen Sie sich vor, sich nur einmal pro Woche zu wiegen, und zwar immer am selben Wochentag. Außerdem sollten Sie dazu stets dieselbe Kleidung – oder am besten gar keine – tragen. Achten Sie nicht nur auf die Pfunde, sondern auch darauf, was Ihr Zentimetermaß anzeigt, und darauf, wie Sie sich fühlen! Mit diesem Programm tun Sie sehr viel für Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Früher oder später wird Ihre Waage unweigerlich das Gewicht anzeigen, das Sie sich wünschen – also fixieren Sie sich nicht zu sehr darauf!



## TEIL 1

# DAS 30-TAGE-PROGRAMM

---

In diesem Teil erfahren Sie alles, was Sie über Ihr 30-Tage-Programm wissen müssen: Sie erhalten einen kompletten Essensplan für 30 Tage mit den dazugehörigen Rezepten für grüne Smoothies, warme Hauptmahlzeiten, Snacks und Desserts. Außerdem finden Sie in diesem Teil Einkaufslisten, allgemeine Tipps und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Sie brauchen sich nur jeden Tag an diese Anleitungen zu halten und auf die Bedürfnisse Ihres Körpers zu hören! Er wird Sie für Ihre Bemühungen belohnen.

