

Рэй, Юля.

P96 Вдохновляющая книга смузи. — Москва : Эксмо, 2019. — 112 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Самый быстрый способ восстановить силы и добавить себе ускорения – это смузи. Кроме очевидной пользы, тут есть еще и безграничный простор для творчества – смешать разные вкусы и текстуры, разные цвета и оттенки, вкусовую насыщенность и яркость, получить в итоге настоящий заряд оптимизма в бокале.

Книга Юлии не просто красивая история, это настоящая палочка-выручалочка, которая не только поможет смешать, но и вдохновит на то, чтобы повернуть свою жизнь в русло здоровья, красивой жизни, гармонии и хорошего настроения.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

© Рэй Ю., текст, 2019

© Бутко Е., Усанов А., фото, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-099176-1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Юля Рэй

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА СМУЗИ

Юля Рэй — автор популярного блога об этичном и здоровом образе жизни.

Блог www.julirey.com

Все книги автора www.julireybooks.com

Инстаграм [@juli_rey](https://www.instagram.com/juli_rey)

Продюсеры: *Валерия Шишканова, Александра Крыжко*

Smoothie maker: *Леонид Каляев*

Фото: *Елена Бутко, Александр Усанов*

Корректор: *Елена Лихачева*

Спасибо за вдохновение и помощь в дизайне книги Ксении Кузьминых

Ответственный редактор *А. Братушева*

Художественный редактор *А. Корнейчук*

Младший редактор *Ю. Чернова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Демірбұлақ көш., 3-сн, литер Б, офис 1.

Tel.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

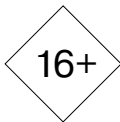
www.eksmo.ru/certification

Өндүргөн мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.03.2019. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,37.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-099176-1



9 785040 991761 >

EKSMO.RU

новинки издательства



BOOK24.RU



В электронном виде книга доступна на сайте
ЛитРес: www.litres.ru

ЛитРес:
«Современная классика»



Юля Рэй

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА СМУЗИ

30 вкусных рецептов, чтобы выдохнуть в ЗОЖ

Фото: Елена Бутко,
Александр Усанов

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2019



Я ПОСВЯЩАЮ ЭТУ КНИГУ, БЛОГ, СВОИ АВТОРСКИЕ
КОЛОНКИ ВСЕМ ТЕМ, КТО, КАК И Я, ХОЧЕТ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ, КРАСИВЫМ, СОЗДАВАТЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ
ЛУЧШИЙ МИР ВОКРУГ СЕБЯ, ГДЕ ТАКОЕ ПОНЯТИЕ, КАК
БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКОЛОГИИ, ПРИНЦИПЫ
ЭТИЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОТВЕТСТВЕННОГО
ПОТРЕБЛЕНИЯ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ. МОЯ КНИГА СОЗДАНА
ДЛЯ ВСЕХ ТЕХ, КТО ВОСПРИНИМАЕТ КАЖДЫЙ СВОЙ ДЕНЬ
КАК ПРАЗДНИК, ДАРИТ СВОИ ЗНАНИЯ ДРУГИМ, ДЕЛИТСЯ
ДОБРОТОЙ И ЛЮБОВЬЮ!

*Я бесконечно люблю свою семью и не устаю
говорить ей за все спасибо!*

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА **6**

Что-то очень личное и честное про жизненный путь и мечту...

О КНИГЕ **8**

Здоровый и этичный образ жизни – главный тренд современности

ЗАЧЕМ НАМ ЗОЖ **10**

Полезные привычки, которые приносят удовольствие

ВСЁ О СМУЗИ **15**

СМУЗИ-ИСТОРИЯ

От серферов до инстаграм-популярности

СМУЗИ-ПОЛЬЗА **16**

10 аргументов ЗА целительные нектары

СМУЗИ-ПРОДУКТЫ **20**

О качестве продуктов, рынках и значках bio, organic

СМУЗИ-ПОДАЧА **24**

Нужные гаджеты и удобная посуда

СМУЗИ-СОВЕТЫ **28**

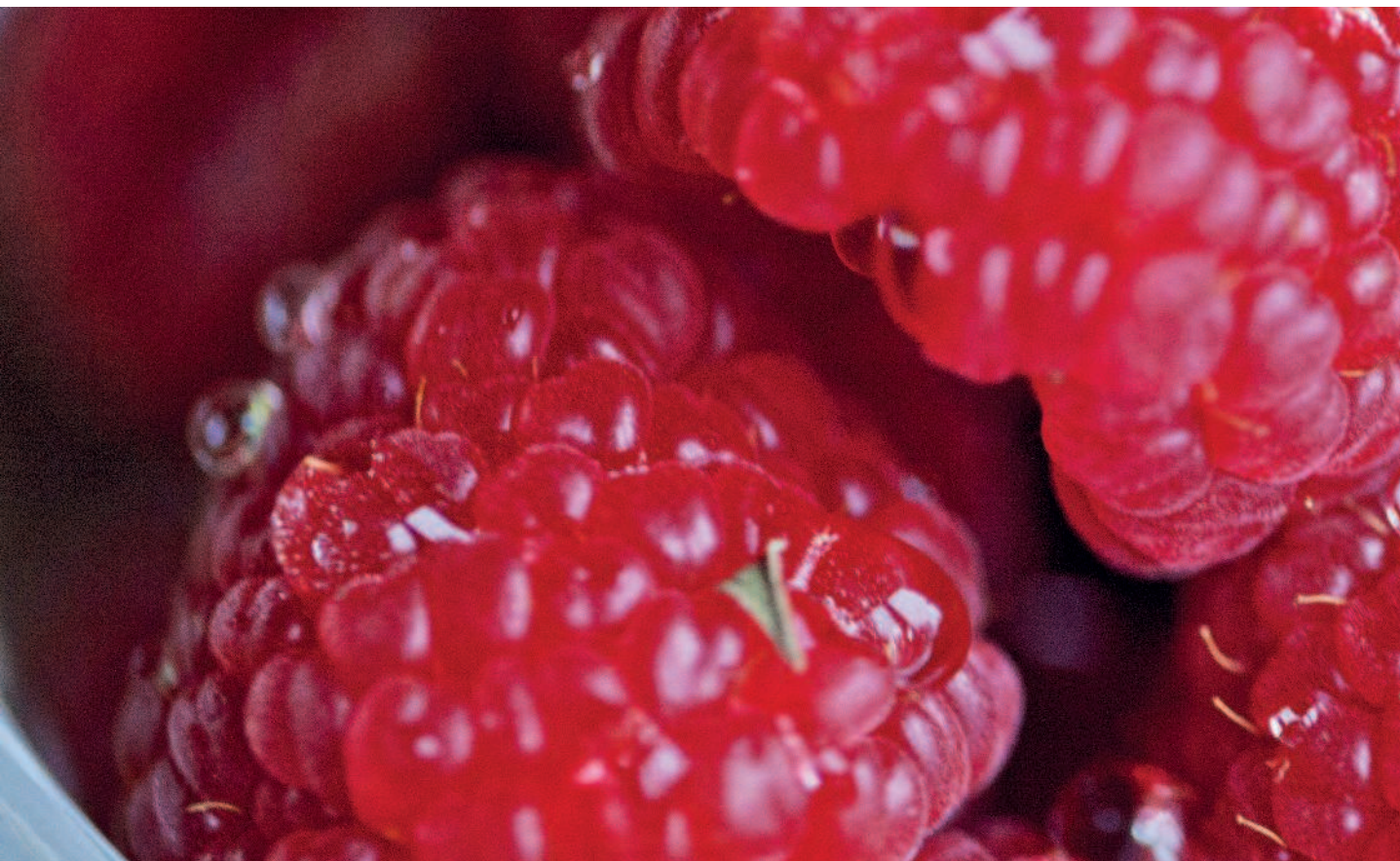
Растительное молоко, суперфуды и полезные подсластители

СМУЗИ-ЭКСПЕРИМЕНТ **33**

О моем 30-дневном опыте выпивать смузи вместо утреннего кофе

СМУЗИ И ДЕТИ **36**

Как увлечь их здоровым образом жизни, фруктами, овощами и зеленью



30 ЗАПОМИНАЮЩИХСЯ РЕЦЕПТОВ СМУЗИ

Тут точно есть ваши любимые вкусы!

- Зеленый сад **42**
- Имбирный агакат **44**
- Детокс-гуру **47**
- Зелень на миндальном, пожалуйста! **48**
- Аскорбиновый коктейль **51**
- Лето яркое в бутылке **52**
- Смузи с розовой гвоздикой **55**
- Экзотические ноты **56**
- Мятный ананас **59**
- Тыквенный пломбир **60**
- Классика в смузи-мире **62**
- Смузи Мира **65**
- Цветотерапевтический **66**
- Любая ягода **69**
- Взбитые клубничные сливки **70**
- Лен да малина **73**
- Абрикосовое какао **74**
- Смузи «пирожок» **77**
- Фаворитка земляничная **78**
- Я-йогурт **83**
- Знакомьтесь, овсянка! **84**
- Теплое мороженое с чиа **87**
- Правильный облепиховый мусс **88**
- Зимнее настроение **91**
- Тот самый шоколад **92**
- Загадка «Лимонад» **97**
- Инстакотейль **100**
- Вкус годжи **103**
- Свекольный рассвет **104**
- Фреш папайя-апельсин **109**



РАССКАЖУ ВАМ О СВОЕЙ МЕЧТЕ

Я придумала сделать эту книгу, потому что хочу создать целую «зожанутую» библиотеку, ну или длиненькую такую полочку классных и очень красивых книг, которые своим удобством и яркостью вдохновляли бы каждого, кто к ним прикасается, на поиск лучшего себя, на постоянное движение вперед и на здоровый образ жизни, конечно.

Только подумайте, наша жизнь состоит из множества важных сфер – здоровье, семья, работа, творчество, красота, еда, отношения с людьми, наш дом... И каждую сферу можно день за днем улучшать, привнося в нее Любовь, чем я, несомненно, считаю здоровый образ жизни, набирающую популярность этичную моду, вегетарианство, осознанное потребление, когда мы покупаем то, что на самом деле будем использовать, и выбираем качественные товары, созданные этическими брендами.

В своей работе над блогом, авторскими колонками и книгами я хочу делиться с вами найденными знаниями о полезной еде, этической красоте и здоровом образе жизни. Я постоянно учусь чему-то новому, потому что, как и вы, мечтаю быть здоровой, красивой, счастливой и видеть вокруг такой же мир!

С любовью,
Юля Рэй
www.julirey.com
[@juli_rey](https://www.instagram.com/juli_rey)



О КНИГЕ

Книга, которую вы держите в руках, – своеобразный входной билет в мир здорового образа жизни!

Читатели моего блога www.julirey.com часто интересуются темой здорового образа жизни и вегетарианства, которых придерживается наша семья, вдохновлены моими попытками превратить жизнь в череду праздников и спрашивают меня, с чего же им начать. Мой ответ в этой книге.

Со смузи начать действительно просто – они яркие, вкусные, их просто готовить, их обожают дети, с ними легко получить ударную дозу витаминов, и они безумно красивые, так что вам остается лишь стильно сервировать стол, наполнять дом цветами, приглашать и угощать гостей! Это ли не жизнь как праздник?!

Здоровый образ жизни не должен быть скучным и превратить вас в невротика, изучающего этикетки. Начав с сочных ароматных коктейлей, вы влюбитесь во вкусы ягод, фруктов, зелени, начнете экспериментировать, узнавать больше, и ваша жизнь в любом случае станет богаче. Богаче на знания, на полезную еду, на праздники, на настроение, на увлекательные книги и прогрессивные инстаграм-аккаунты.

Отправляемся в путь к лучшему себе!



ЗАЧЕМ НАМ ЗОЖ

Каждый человек имеет свои причины обратиться к здоровому, этичному образу жизни и питанию. Кому-то повезло, и такой подход – часть семейных традиций. В моем случае алгоритм был такой: нездоровый образ жизни, судьбоносные испытания типа автомобильной аварии и ее последствий, недовольство внешним видом и здоровьем, желание найти выход, поиски, новые знания, как результат – интересный путь.

Сегодня я не только с легкостью придерживаюсь здорового вегетарианского питания без химикатов, сахара, красителей и не существующих в природе продуктов, но меня увлекают темы этичной моды и красоты, разумного потребления, улучшения экологии и просвещение других людей в вопросах осознанности выбора.

Я хочу сказать, что не только органическая петрушка, которая попадет в мой желудок, является для меня здоровым образом жизни, но и этичные принципы жизни, которые я передаю своему ребенку и своим читателям. Это действия, основанные на любви. В моей семье мы не едим тех, кого любим, выбирая вегетарианскую систему питания. Я стараюсь приобретать товары для дома, одежду, обувь, которые созданы без ущерба для экологии и животных. Все чаще отказываюсь от спонтанных покупок ненужных вещей, выбирая многоразовое использование, долговечность и принципы честной торговли (меня расстраивает, например, что в Бангладеш дети работают за копейки, чтобы мы могли купить десятую по счету ненужную футболку).

И здорово, что каждое наше действие сегодня, в эпоху молниеносного распространения информации, – это политическое заявление, которое может повлечь за собой действия других людей. Вы представляете, насколько сильно каждый из нас может воздействовать на ситуацию в мире и улучшать ее? Даже надевая вещь из коллекции этичного бренда, работающего с органической тканью, не загрязняющего окружающую среду, не использующего продукты животного происхождения, человек способен влиять на мнение своего окружения, которое с появлением социальных сетей стало просто огромным.

Купили машину с электродвигателем – ваше заявление, занялись спортом – ваше заявление, придерживаетесь вегетарианской системы питания – ваше заявление. И это здорово, у нас неограниченные возможности создать что-то великое для нашего мира, людей, которые в нем живут, оставить значимый след и действительно передать свою любовь будущим поколениям.

Вот и смысл, вот и цель, вот и наша жизнь!