Peter J. D'Adamo
4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A

Leseprobe

4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A
von Peter J. D'Adamo
Herausgeber: Piper Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b17304

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Danksagungen 9

Was Angehörige der Blutgruppe A über die Diät berichten 11

Ein Wort zuvor 15

Einführung:
Die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe und Ernährung 17

Übersichten zu den Nahrungsmittelgruppen 23

1 Fleisch und Geflügel 25
2 Fisch und Meeresfrüchte 29
3 Milchprodukte und Eier 33
4 Öle und Fette 37
5 Nüsse und Samenkerne 41
6 Bohnen und Hülsenfrüchte 45
7 Getreide, Brot (Gebäck) und Teigwaren 49
8 Gemüse 55
9 Obst 61
10 Säfte und Flüssigkeiten 65
11 Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel 67
12 Würzmittel und Eingemachtes 73
13 Kräutertees 77
14 Diverse Getränke 81

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Empfehlungen zur Nährstoffergänzung 85
Aus dem Arzneischrank der Natur 93
Häufige Fragen 97

Anhänge 109

Anhang A: Blutgruppe A auf einen Blick 111
Anhang B: Wissenswertes zum Thema Blutgruppen 115
Anhang C: Hilfsmittel und Bezugsquellen 119

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Was Angehörige der Blutgruppe A über die Diät berichten

Ann R., 52 Jahre alt

»In den letzten zwanzig Jahren probierte ich eine Diät nach der anderen aus und erlebte dabei den hinlänglich bekannten Jo-Jo-Effekt - das heißt die Kilos, die ich dabei ab- und wieder zunahm, gingen alles in allem in die Dutzende. Als ich mit der Typ-A-Diät begann, wog ich rund 90 kg; mittlerweile sind es knapp 75 kg, und ich verliere weiter an Gewicht.

Für den Entschluß, es mit dieser Diät zu versuchen, gab es mehrere Gründe; ausschlaggebend aber war die Tatsache, daß mein Mann - bislang schlank und dem Dauerlauf zugetan - begonnen hatte, an Gewicht zuzulegen; und mit seiner Energie haperte es auch. Ein Jahr lang hatte ich versucht, ihn zu einer fettarmen Diät zu bekehren. Die Typ-A-Diät weckte schließlich sein Interesse - umso mehr, als wir beide Blutgruppe A haben und uns deshalb ziemlich leicht damit taten.

Nach vier Tagen ohne Milchprodukte hörte mein Mann auf zu schnarchen, und ich wanderte vom Gästezimmer zurück ins gemeinsame Schlafzimmer. Mittlerweile kommen wir beim Einkaufen von Kleidung wieder mit normalen Konfektionsgrößen aus. Innerhalb von sechs Wochen baute mein Mann gut elf Kilo Körpergewicht ab, und ganz besonders bemerkenswert ist der Rückgang seiner Triglyzeridwerte von 608 auf 177 innerhalb von zwei Monaten. Und bei all dem müssen wir keineswegs hungern.«

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Peter J. D'Adamo

[4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A]

Tips für die Blutgruppe A

128 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de