



PETER J.D'ADAMO com Catherine Whitney

Nova edição revista e atualizada

A Dieta do Tipo Sanguíneo

SAÚDE, VIDA LONGA E PESO IDEAL
DE ACORDO
COM SEU TIPO DE SANGUE



4 TIPOS DE SANGUE • **4** DIETAS

4 PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS

4 PLANOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Resumo de A Dieta do Tipo Sanguíneo

Nem todo mundo deve comer a mesma comida ou fazer o mesmo exercício. O tipo de sangue determina o modo como você absorve os nutrientes e como o corpo lida com o estresse.

Este livro é a atualização de A dieta do tipo sangüíneo, publicado pela Campus em 1998, propondo um programa completo de saúde apropriado ao tipo sangüíneo de cada um. O tipo sangüíneo é a chave que abre a porta para os mistérios da saúde, doença, longevidade, vigor físico e força emocional.

É ele que determina a suscetibilidade à doença, o tipo de alimentos que se deve comer e quais os exercícios que são apropriados. Ele é um fator que influi em nosso nível de energia, na eficiência com que “queimamos” calorias, em nossa relação emocional ao estresse e talvez mesmo em nossa personalidade.

O Dr. D’Adamo passou os últimos quinze anos pesquisando a conexão entre tipo sangüíneo, alimentos e doenças, e suas pesquisas basearam-se nos trinta anos de experiência de seu pai. Este livro propõe um programa completo de saúde apropriado ao tipo sangüíneo de cada um orientando sobre: - os alimentos que ajudam a manter uma excelente saúde e peso ideal.

- as vitaminas e suplementos que devem ser tomados ou evitados. - os medicamentos que atuam melhor em cada organismo. - a atividade esportiva ideal. - como retardar o envelhecimento.

A informação contida neste livro é absolutamente fascinante. O trabalho do Dr. D’Adamo acrescenta uma instigante e nova dimensão ao conceito de individualidade bioquímica e dá a todos nós um meio extremamente prático de aplicá-lo em nossas vidas.” Christiane Northrup, autora de Women’s Bodies, Women’s Wisdom.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)