ELSEVIER

TIPO A

A Dieta do seu Tipo Sanguíneo

PETER J. D'ADAMO

com Catherine Whitney

A

Alimentos • Temperos • Bebidas
Suplementos vitamínicos

CAMPUS

Resumo de Tipo A

Segundo o Dr. D'Adamo, existe uma relação entre o tipo sangüíneo e todos os outros aspectos da vida das pessoas. Através de programas individualizados para cada tipo sangüíneo, é possível alcançar o equilíbrio emocional, maximizar a saúde, superar doenças e colocar em prática as estratégias certas para combater o envelhecimento.

Este livro apresenta a dieta elaborada pelo Dr. D'Adamo para o tipo sangünieo A. Traz uma lista dos alimentos recomendados para este tipo de sangue e também apresenta depoimentos de pessoas que seguiram as indicações.

O livro apresenta a dieta recomendada, apontando que tipo de carnes e aves, laticínios, ovos e outros alimentos são indicados. Além disso traz as dúvidas mais freqüentes sobre a dieta e uma breve descrição das características do Tipo A.

Acesse aqui a versão completa deste livro