



TIPO AB

A Dieta do seu Tipo Sangüíneo

PETER J.D'ADAMO

com Catherine Whitney



Alimentos • Temperos • Bebidas
Suplementos vitamínicos



Resumo de Tipo AB

Segundo o Dr. D'Adamo, existe uma relação entre o tipo sanguíneo e todos os outros aspectos da vida das pessoas. Através de programas individualizados para cada o tipo sanguíneo, 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 sanguíneo AB. Traz uma lista dos alimentos recomendados para este tipo de sangue e 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 frequentes sobre a dieta e uma breve descrição das características do Tipo AB. Dica- Diferentes tipos de sangue são sinônimos de diferentes químicas corporais.

Se seu sangue é do Tipo AB, desfrute de sua saúde seguindo uma dieta rica em hortaliças, mas equilibre-a também com proteína animal.

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