



**TIPO B**

# A Dieta do seu Tipo Sanguíneo

**PETER J.D'ADAMO**

com Catherine Whitney



**Alimentos • Temperos • Bebidas  
Suplementos vitamínicos**

  
CAMPUS

## Resumo de Tipo B

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 B. 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 frequentes sobre a dieta e uma breve descrição do das características do Tipo B.

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