



TIPO O

A Dieta do seu Tipo Sangüíneo

PETER J.D'ADAMO

com Catherine Whitney



Alimentos • Temperos • Bebidas
Suplementos vitamínicos


CAMPUS

Resumo de Tipo O

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 O. Traz uma lista dos alimentos recomendados para este tipo de sangue e também apresenta depoimentos de pessoas que seguiram as indicações.

O livro aponta 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 O.

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