

Schlank mit der Blutgruppen-Ernährung

Erica Bänziger
Brigitte Speck

Format 190 x 220 mm
Umfang 122 Seiten
Einband gebunden,

Preis ca. CHF 26.90
ISBN 978-3-03800-819-4



Erfolgreich abnehmen mit auf die Blutgruppe abgestimmter Ernährung.

Die verschiedenen Blutgruppen sind zu unterschiedlichen Zeitpunkten in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit entstanden: Blutgruppe 0, als der Mensch noch Jäger und Sammler war, Blutgruppe A in der Zeit, da er sesshaft und zum Ackerbauern geworden war, viel später erst B und AB.

Die Ernährung nach Blutgruppen, von Dr. Peter J. D'Adamo entwickelt und seither von vielen erfolgreich angewendet, hilft

- abzunehmen,
- das Wohlfühlgewicht zu halten,
- gesundheitliche Störungen zu vermeiden und
- fördert das Wohlbefinden.

Die 100 besten Alltagsrezepte für Blutgruppe A und 0. Mit den wichtigsten Ernährungsempfehlungen und praktischen, übersichtlichen Lebensmitteltabellen