

## Dijeta za svakog 2.

Autor Ana Dobrica  
Srijeda, 24 Ožujak 2010 17:57

---



Posljednjih godina otkriveno je kako se mnogo aspekata našeg života zapravo vrti oko naše krvne grupe, iako dosta ljudi ne zna koja su oni grupa. Zbog toga je doktor **Peter D'Adamo** napisao knjigu o prehrani 4 krvne grupe 4 načina života (originalan naslov Eat Right 4 Your Type) u kojoj objašnjava kako se treba hraniti ako si A, B, O ili AB krvna grupa. Istraživanja su pokazala da je 70 – 80% osoba koje su probale tu dijetu poboljšalo svoje zdravlje.

Mršavljenje je bio samo pozitivni efekt zdravijeg načina hranjenja zato što nam se na taj način poboljšava metabolizam, smanjuje svakidašnji stres, a poznato je i da nam neke namirnice oduzimaju energiju. A sad – što koja grupa treba činiti?

### Krvna grupa A

Ukoliko ste krvna grupa A važno je da većina hrane koju unosite je svježija i organska. Također trebali biste se trebali kloniti mesa koliko je moguće. A morali bi i smanjiti unos mliječnih proizvoda, te izbjegavati pivo i likere.

Pripadnici A krvne grupe imaju jaku povezanost između uma i tijela. Po svojoj osobnosti pripadnici ove krvne grupe su analitični tipovi ljudi s dobrim okom i osjećajem za detalje. Njihov karakter je jako kreativan te sve vole dovest do savršenstva. Zahtjevni su i veoma osjećajni, djeluju smireno i suzdržano, međutim pojačano reagiraju na stres zbog veće koncentracije adrenalina u organizmu.

### Krvna grupa B

Kod krvne grupe B najveći neprijatelji su kukuruz, pšenica, krumpir, kikiriki, sjemenke sezama. Ne bi smjeli konzumirati ni piletinu.

## **Dijeta za svakog 2.**

Autor Ana Dobrica  
Srijeda, 24 Ožujak 2010 17:57

---

Pripadnici B krvne grupe su emotivno složenije osobe ostalih krvnih grupa. Za njih se može reći da su slobodoumni, subjektivni, originalni, samodostatni, otporni i jaki organizatori, a ne nedostaje im ni kreativnosti.

### **Krvna grupa 0**

Peter D'Adamo krvnoj grupi 0 preporučuje da sve obroke, čak i one male jedu sjedećke. Trebali bi se držati podalje od svinjetine i njenih prerađevina. "Nule" trebaju paziti na unos žitarica i mliječnih proizvoda.

Krvna grupa 0 savršeno reagira na stres. Ovo su u prošlosti bili lovci koji su se borili za položaj na zemlji, opstajale u divljim uvjetima života. Jako su dobre vođe, veoma iskreni i odlučni, žive stabilno u sadašnjosti. Stres kod njih ne izaziva povučenost već agresiju i bijes.

### **Krvna grupa AB**

Preostala je još krvna grupa AB koja je ujedno i najrjeđa krvna grupa. Te osobe ne smiju konzumirati kofein koji se nalazi u kavi i čajevima te alkohol, a trebale bi se usredotočiti na morske plodove, mliječne proizvode i jesti što više zelenog povrća.

AB je jedina miješana krvna grupa, te stoga jedinstvena i prilagodljiva. Nosioци ove krvne grupe su distancirani, strastveni, otuđeni sa intuitivnim sposobnostima. Znaju biti jako odrješiti i imaju sklonost poistovjećivanja s drugim ljudima.

## **U korak s trendom – dijeta 5 faktora!**

