

Dr. Jörg Zittlau

&>M

Die Ideal-Diät für Ihre Blutgruppe

Typgerechte Ernährung -
die neue Gesundheitsformel

Econ & List Taschenbuch Verlag

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	7
2. Das Blut: Grundlage des höheren Lebens	10
3. Die Blutgruppen: Grundlagen des Überlebens	18
4. Die Entwicklungsgeschichte der Blutgruppen	28
5. Die Blutgruppen und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit	38
6. Die Blutgruppen und ihre Bedeutung für unsere Persönlichkeit	58
7. Leben, wie es unsere Blutgruppe erfordert: Die hämoharmonische Lebensgestaltung	68
8. Der optimale Ernährungsplan für Blutgruppe 0	73
9. Der optimale Ernährungsplan für Blutgruppe A	93
10. Der optimale Ernährungsplan für Blutgruppe B	114
11. Der optimale Ernährungsplan für Blutgruppe AB	133
Literaturverzeichnis	152
Krankheiten von A-Z	153