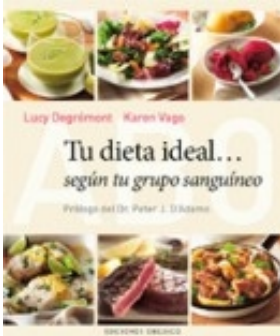


[Libros de Autoayuda](#) > [Novedades en Libros](#) >

Tú dieta Ideal según tu grupo sanguíneo

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

Tú dieta Ideal según tu grupo sanguíneo

Prólogo del Dr. Peter J. D'Adamo

Karen Vago, Lucy Degremont

Este manual no sólo explica en qué consiste la dieta según el grupo sanguíneo, sino que además propone más de cien deliciosas recetas y menús para cada día, semana y estación del año.

Permite escoger los alimentos más adecuados para cada persona para ganar en salud y también para perder peso.

En la actualidad, millones de personas siguen el «régimen del grupo sanguíneo» popularizado por el doctor Peter J. D'Adamo, y dan fe de su eficacia. *Tu dieta ideal... según tu grupo sanguíneo* explica claramente en qué consiste esta dieta y cuáles son sus ventajas. Además, propone más de 120 recetas deliciosas y originales que te ayudarán a poner en práctica las bases de un programa alimenticio simple y personalizado. Elaboradas con alimentos variados y ricos en nutrientes, estas recetas responden a las necesidades específicas de cada tipo de sangre, aportando salud y longevidad.

Karen Vago; es nutricionista, y, desde 1995, trabaja con la dieta adaptada a los grupos sanguíneos. Convencida de los beneficios que experimentan sus pacientes, ha decidido divulgar su experiencia profesional y su pasión por la cocina fresca y sabrosa.

Lucy Degremont; la colaboración de esta cocinera experimentada hace de las recetas de este libro auténticas creaciones sanas y suculentas.