



Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Piękna papryczka uwodzi kształtem. Zamień kilogramy na zabójczą pewność siebie

Autor: Edyta Draus  
ISBN: 978-83-246-2523-9  
Format: 168 × 237, stron: 296



### Jedz, ćwicz, chudnij

- Szczupła znaczy szczęśliwa, czyli uwierz w swoje boskie ciało
- Ćwiczenia, pot i jęki zmieniające budyń w hartowaną stal
- Zabawy dla dorosłych – dobierz się do indeksu glikemicznego
- Piękno masz we krwi, więc odżywiaj się zgodnie z jej grupą
- Zasady treningowe są po to, by ich przestrzegać i olać, kiedy nie działają!
- Najwięcej witaminy (a także minerałów i koenzymów) mają polskie dziewczyny
- Cudowne doznania fizyczne – właściwe ćwiczenia dla wszystkich części ciała
- Perwersyjnie skuteczna siła pozytywnego myślenia

*Motywacyjny koktajl dietetyczno-treningowy ze szczyptą psychologii, NLP i cytrynką humoru, o lekkim zabarwieniu osobisto-erotycznym.*

autorka

Co robisz - kobieto, dziewczyno, mniszko i kochanko? Czy z ciężką torbą gonisz autobus, by dać się pokonać zadyszce i ponownie spóźnić na uczelnię? Albo – wręcz przeciwnie – katujesz się kolejnymi niskokalorycznymi dietami i wraz z kilogramami, tracisz radość życia, energię, a nawet ochotę na seks? A teraz pomyśl co robisz dla siebie? Dla swojej witalności, poczucia spełnienia, seksapilu, rozkosznej pewności siebie?

Ta książka to zgrabnie napisany przewodnik po świecie diety, ćwiczeń, motywacji i samoakceptacji. Dzięki niej zrozumiesz, że Twoje ciało jest fantastycznym naczyniem dla Twojej duszy. Jest także Twoją wizytówką, kartą przetargową i miłością Twojego życia. I tylko od Ciebie zależy, jak wygląda i jak się w nim czujesz. Bycie kobietą to prezent. Bycie piękną kobietą to już Twój wybór!

Odnajdź pod warstwą tłuszczu swe ponętne kształty. Wyrzeźb zgrabne nogi. Kuś apetycznymi krągłościami. Odetchnij głęboko swymi pełnymi i jędrnymi piersiami z entuzjazmem i nową pasją. Przekonaj się, jak rozkosznie jest nęcić śliczną pupą, bujać biodrami i kręcić całym światem wokół! Pamiętaj, na pozytywne zmiany w Twoim życiu nigdy nie jest za późno!

## Spis treści

<b>Na rozgrzewkę...</b>	<b>13</b>
<b>Rozdział 1. O tym, jak Wenus z Willendorfu zapragnęła być z Milo</b>	<b>15</b>
Dyscyplina na obcasach	17
Pewnej wiosny...	20
<b>Rozdział 2. Czy jest ktoś ważniejszy niż Ty?</b>	<b>21</b>
<b>Rozdział 3. Jak zmieniałam budyń w hartowaną stal</b>	<b>24</b>
Wyreguluj dopływ	27
Tankuj jakość	30
Zahamuj rozpadowę	30
Uzupełniaj płyny	31
Wrzuć na luz	32
<b>Rozdział 4. Budujesz solidny dom czy zamki na piasku?</b>	<b>35</b>
Z automatu czy sukienka na miarę?	38
<b>Rozdział 5. Jego Wysokość Indeks Glikemiczny</b>	<b>47</b>
Lokomotywa jest kobietą	50
Eko	53
Oszukuj	53
Węglowodanowe ciach	54
Indeksownia	58
Niski indeks glikemiczny	58
Wysoki indeks glikemiczny	61
Ładunek glikemiczny	63
Twój kobiecy softtler	65
Nocna zmiana	66



**Rozdział 6. Wreszcie odkryłam, że mój wróg jest moim**

<b>najlepszym przyjacielem</b> .....	<b>68</b>
Aleją Gwiazd .....	70
Olej lniany i ostowy .....	71
Ryby .....	71
Wesołek wesołek .....	72
Orzechy i masło orzechowe .....	72
Nasiona .....	73
Tłuszcze jednonienasycone .....	73
Tłuszcze trans .....	73
Olej w głowie (NNOG) .....	74
Teoria względności kalorii i fluks w gaciach .....	74
Witamina A (retinol) .....	78

**Rozdział 7. Pod mikroskopem, czyli diabeł tkwi w szczegółach** ..... **78**

Witamina D .....	79
Witamina E .....	79
Witamina K .....	79
Witaminy z grupy B .....	80
B1 (tiamina) .....	80
B2 (ryboflawina) .....	80
B3 (niacyna, PP) .....	80
B5 (kwas pantotenowy) .....	81
B6 (pirydoksyna, adermanina) .....	81
B8 (H, biotyna) .....	81
B9 (kwas foliowy) .....	82
B12 (kobalamina) .....	82
Witamina C (kwas askorbinowy) .....	82
Wolnorodnikowy syndrom niespełnienia .....	83
Chrom .....	85
Cynk .....	85
Magnez .....	85
Mangan .....	85
Miedź .....	87
Potas .....	87



Selen .....	87
Wapń .....	87
Żelazo .....	88
Koenzym Q10 .....	88
Karotenoidy .....	88
Bioflawonoidy .....	88
Zielono mi .....	89

## **Rozdział 8. Jak skutecznie mieć z głowy kurczę pieczone**

<b>i sos pomidorowy .....</b>	<b>90</b>
Lektyny lubią się lepić .....	92
Piersi indyka mają większy rozmiar stanika .....	93
Skręcaj zawsze w swoją stronę .....	93
Wskazane, niewskazane albo całkiem obojętne .....	94
<b>Grupa 0 .....</b>	<b>95</b>
Produkty wysoce wskazane .....	97
Produkty, których powinnaś unikać .....	98
<b>Grupa A .....</b>	<b>100</b>
Produkty wysoce wskazane .....	102
Produkty, których powinnaś unikać .....	104
<b>Grupa B .....</b>	<b>105</b>
Produkty wysoce wskazane .....	107
Produkty, których powinnaś unikać .....	109
<b>Grupa AB .....</b>	<b>110</b>
Produkty wysoce wskazane .....	112
Produkty, których powinnaś unikać .....	113

## **Rozdział 9. Schabowy z kurczaka, placki i obciach w pudełku .....**

<b>Pierwsze mniem i SOS dla łabędzi .....</b>	<b>116</b>
<b>Placking całodzienny .....</b>	<b>119</b>
Słodziaki .....	120
Ostrzaki .....	121
Słodkie chilli humores .....	121
<b>Dwa obiady plus kolacja .....</b>	<b>122</b>
<b>Inteligentny czujnik zużycia i pełny komfort z regulacją talerza .....</b>	<b>123</b>
<b>Ostry skrótting karmienia .....</b>	<b>125</b>



<b>Rozdział 10. Dlaczego ten typ tak ma?</b> .....	<b>127</b>
Siła sajonek i dąb na kominku .....	128
Zredukuj biegi .....	131
Gapiomania .....	132
Ekto .....	133
Endo .....	134
Mezo .....	135
Spaning nocą .....	136
Melatonina .....	138
Melatozastępnik .....	139
<b>Rozdział 11. Jak przeżyć w jaskini lwa i jeszcze zrobić na nim wrażenie</b> .....	<b>140</b>
Twój pierwszy raz .....	143
Ciałoprzekaznik .....	144
Chemia trenera .....	145
Siła partnera .....	146
Trening siłowy .....	147
Miszmasz obwodowy .....	148
I ład z podzielenia .....	150
Zbiornik zasad treningowych .....	151
Zasada przeciążania mięśni .....	151
Zasada wstępnego zmęczenia mięśni .....	152
Zasada superserii .....	152
Zasada serii łączonych .....	153
Zasada 21 powtórzeń .....	153
Zasada piramidy .....	153
Zasada serii z redukcją ciężaru .....	154
Zasada serii ze zwiększaniem ciężaru .....	154
Zasada serii dopalających .....	154
Zasada skracania przerw .....	154
Zasada powtórzeń wymuszonych .....	154
Zasada powtórzeń niepełnych .....	155
Zasada powtórzeń oszukanych .....	155
Zasada powtórzeń negatywnych .....	155
Zasada priorytetu .....	155

Zasada serii przeplatanych .....	156
Zasada treningu intuicyjnego .....	156
<b>Pogotowie techniczne .....</b>	<b>157</b>
Trzymaj napięcie .....	159
Przeciążaj .....	160
W pełnym zakresie .....	160
Trzymaj tempo .....	160
Koncentrycznie — ekscentrycznie — izometrycznie .....	162
Oddychaj .....	163
Koncentruj się .....	163
<b>Zmiany, czyli wal zasady, kiedy nie działają .....</b>	<b>164</b>
<b>Aerolajt .....</b>	<b>166</b>
Znajdź swój chilling .....	168
<b>Interwalec .....</b>	<b>173</b>
<b>Aerobowy odnudzacz siłowy .....</b>	<b>175</b>
<b>Rozdział 12. Czy wiesz, jak zbudowany jest Twój samochód? .....</b>	<b>177</b>
Twoje Z4 — zasiadasz, zarządzasz, zdobywasz, zachwycasz .....	178
Mięśnie czynne całą dobę .....	179
Zginacze — prostowniki .....	180
Obracacze .....	181
Odwodziciele — przywodziciele .....	181
Antagoniści — synergisci .....	181
Stabilizatory .....	181
Czerwień i biel Twoich włókien .....	182
Streczuj .....	184
Joguj .....	185
Rozgrzewka i wyciszka całkiem istotne .....	185
<b>Rozdział 13. Kto jeszcze powie Ci, że nie pofruniesz? .....</b>	<b>187</b>
Plecy .....	188
Ściąganie drążka wyciągu do karku .....	189
Ściąganie drążka wyciągu w szerokim chwycie do klatki piersiowej .....	190
Ściąganie ciężaru w wąskim chwycie do klatki piersiowej .....	192
Ściąganie drążka wyciągu do boków .....	192
Ściąganie rączki wyciągu do barku .....	193



Wiosłowanie sztangielką w opadzie tułowia .....	194
Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia .....	195
Przyciąganie ciężaru do boków na maszynie .....	197
Wiosłowanie przy wyciągu poziomym .....	197
Wyprosty tułowia na ławce .....	198
<b>Klatka piersiowa .....</b>	<b>199</b>
Wypychanie ciężaru do przodu na maszynie .....	201
Wyciskanie sztangi leżąc .....	202
Wyciskanie sztangielek leżąc .....	202
Przenoszenie sztangielki za głowę .....	204
Rozpiętki na maszynie butterfly .....	204
Rozpiętki ze sztangielkami .....	205
Rozpiętki z rączkami wyciągów .....	206
<b>Barki .....</b>	<b>207</b>
Wyciskanie ciężaru siedząc .....	209
Wyciskanie sztangielek siedząc .....	210
Wyciskanie Arnolda .....	211
Unoszenie gryfu łamanego w wąskim chwycie do brody .....	211
Unoszenie sztangielek bokiem .....	212
Unoszenie gryfu w szerokim chwycie do klatki .....	213
Unoszenie sztangielek przodem .....	214
Unoszenie sztangielek bokiem w opadzie tułowia .....	215
Odwodzenie ramion na maszynie .....	215
Odwodzenie ramion z taśmami przy wyciągu .....	216
Odwrotne rozpiętki z linkami wyciągów .....	217
<b>Ramiona .....</b>	<b>218</b>
Uginanie przedramion z gryfem łamanym .....	218
Uginanie przedramion z drążkiem wyciągu .....	219
Uginanie przedramion ze sztangielkami .....	220
Uginanie przedramion na modlitewniku .....	222
Uginanie przedramienia w oparciu o udo .....	223
Uginanie przedramion z rączkami wyciągów .....	223
Wyprosty francuskie przedramion ze sztangielką .....	224
Wyprosty przedramion z linkami wyciągu .....	224
Wyciskanie francuskie z gryfem łamanym leżąc .....	226

Wyciskanie sztangi w wąskim chwycie .....	227
Pompki na poręczach .....	227
Pompki na ławce .....	228
Wyprosty przedramienia ze sztangielką w pochyleniu .....	229
Wyprosty przedramienia z rączką wyciągu .....	229
<b>Nogi</b> .....	<b>231</b>
Wypychanie ciężaru na suwnicy .....	235
Przysiady .....	236
Wykroki .....	238
Syzyfki .....	239
Prostowanie podudzi na maszynie .....	241
Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie .....	241
Uginanie podudzi na maszynie leżąc .....	242
Martwy ciąg ze sztangielkami .....	243
„Dzień dobry” .....	244
Odwodzenie nogi do tyłu przy wyciągu .....	245
Wspięcia na palce stojąc .....	246
Wspięcia na palce siedząc .....	247
Wypychanie ciężaru stopami na suwnicy .....	248
<b>Brzuch</b> .....	<b>249</b>
Skłony tułowia .....	251
Spięcia brzucha .....	251
Spięcia brzucha klęcząc z linkami .....	252
Przyciąganie kolan do klatki w siadzie .....	253
Unoszenie nóg leżąc na ławce .....	254
Unoszenie nóg w podporze na poręczach .....	254
Unoszenie nóg w zwisie na drążku .....	255
<b>Dla Pani z karty czy kompozycja własna?</b> .....	<b>256</b>
<b>Twój plan treningowy</b> .....	<b>258</b>
Trening ogólnorozwojowy I .....	258
Trening ogólnorozwojowy II .....	259
Trening ogólnorozwojowy III .....	260
Trening I .....	261
Trening II .....	262
Trening III .....	263





Trening IV .....	266
Trening V — nogi .....	267
Trening VI .....	268
Ostry skrótting treningowy .....	270
<b>Rozdział 14. Jakich dodatków potrzebuje Twoja suknia? .....</b>	<b>271</b>
Białko serwatkowe .....	273
Aminokwasy .....	274
Glutamina .....	275
Carbo .....	275
Vitargo vs. vextrago .....	276
Gejner .....	276
Kreatyna .....	277
Arginina .....	278
HMB .....	278
Spalacze .....	279
L-karnityna .....	280
Termogeniki .....	280
CLA .....	280
Gugglesterony .....	282
Tauryna .....	282
Tyrozyna .....	282
ZMA .....	283
Żeń-szeń .....	283
Glukozamina .....	284
Twoja szuflada pełna dodatków .....	284
<b>Rozdział 15. Epilog, od którego wszystko się zaczyna .....</b>	<b>285</b>
<b>Dodatek A Siłowniczek .....</b>	<b>287</b>
Podziękowania .....	294



# JAK SKUTECZNIE MIEĆ Z GŁOWY KURCZĘ PIECZONE I SOS POMIDOROWY



**Mam** grupę krwi B, a Ty? Wiele osób nawet nie zna swojej grupy krwi, więc jakie to ma znaczenie? Czasami żadnego, czasami ogromne. Każda teoria ma swoich zwolenników i przeciwników, a ludzie lubią polemizować i udowadniać swoje racje. Nie przekonasz się, jak działasz w tej sukience na facetów i jak będzie wyglądać po praniu, jeśli jej trochę nie ponosisz. Jeżeli szukasz odpowiedzi na wcześniej postawione pytanie, przymierz i sama zdecyduj, bo ten krój odpowiedni pominięto w wikipedii! ☺

Dietę związaną z grupą krwi odkryłam dla siebie kilka lat temu. Okazałam się książkowym przykładem kogoś, kto stosując się do jej zasad, zyskał lepsze samopoczucie, energię i zdecydowaną poprawę wyglądu. Nie upieram się, żebyś przyjmowała jej reguły ślepo i bezwzględnie. Nie mówię, że znajdziesz w niej sposób na wszystkie swoje problemy. Wiedzioną jednak własnym doświadczeniem i rezultatami, mam powody twierdzić, że Twoja grupa krwi plus to, co jesz, może wiele z tych kłopotów rozwiązać.

Jeśli Twoja dieta jest urozmaicona, bez przesadnej ilości pewnego rodzaju produktów, bez których podobno nie możesz żyć ☺, czujesz się dobrze i jesteś zadowolona ze swojej sylwetki, nie było tematu. Jeśli jednak brakuje Ci energii,



tu i ówdzie ciągle Cię przybywa, może nawet chorujesz albo czujesz, że coś jest nie tak — spokojnie przyjrzyj się temu, co jesz. Okazuje się to istotne wówczas, kiedy w Twojej diecie jest czegoś więcej niż przewiduje norma. Jedni mają słabość do pieczywa, makaronu i pierogów, ale z grupą krwi 0 powinni na nie uważać. Jeśli reprezentujesz grupę krwi A, możesz czuć się mało komfortowo, jedząc codziennie krwisty stek czy karkówkę. Kurczak w diecie grupy B to równie kiepski pomysł. Skąd się biorą takie dziwolągi? Z lektyn.

Grupa krwi stanowi klucz do Twojej odporności. Jej zawdzięczasz zwycięskie odpieranie wroga w postaci bakterii, wirusów, infekcji i innych stanów zapalnych. Układ immunologiczny wychwytuje każdego intruza za pomocą antygenów, czyli związków chemicznych, które są dla każdego istnienia na naszej pięknej planecie tak samo unikatowe jak linie papilarne ludzkich dłoni. Każda z grup krwi również posiada takie znaczniki i każda z nich inny. To właśnie za ich pomocą informuje układ odpornościowy o ewentualnym zagrożeniu. Ten, aby zniszczyć obcy antygen, wytwarza do niego przeciwciała i ma ich niezłą gromadkę. Przeciwciała namierza złośliwca i skutecznie go oblepia, czyli aglutynuje. Posklejane komórki łatwiej dopaść i rozbroić, bo biedactwa w grupie stanowią większy cel i dostają łupnia.

Grupy krwi wytwarzają przeciwciała także na inne grupy krwi, dlatego z jednym możesz sobie wymienić krew, a z innym nie. Indianie tego nie wiedzieli i już ich nie ma ☺. Grupa A zostanie odrzucona przez grupę B i odwrotnie. Grupa AB może przyjmować krew od każdego, ale sama nie może być już niczym dawcą. Grupa 0 nie może przyjąć niczego od nikogo, ale sama może ofiarować siebie każdemu. Czy to nie jest fascynujące?

Podobne zjawisko sklejanie komórek zachodzi we krwi w momencie łączenia się jej z pewnymi rodzajami pożywienia, które ma wiele antygenów podobnych do A i B. I znowu na dwoje babka wróżyła, bo oto mamy sytuację relatywną i wcale nie oczywistą — to, co dobre dla Ciebie, nie musi być korzystne dla Anki, która lubi czytać. To, co aglutynuje Twoją krew, powodując odrzucenie intruza, nie musi sklejać krwi kogoś innego. Jednym słowem — znowu nie jest nudno.

Określona żywność wywołuje w Twoim organizmie określoną reakcję — na pewno nieraz sama tego doświadczyłaś. Z reguły jesz to, co lubisz, ale co wtedy, jeśli coś wyśmienicie smakuje i zjadłabyś choćby wagon spaghetti w sosie pomidorowym, ale ta nieodwzajemniona i toksyczna miłość mocno idzie

w biodra? Owa cudowna chemia pokarm-krew to sprawa naszych przodków i dziedzictwa genetycznego, które w naturalny sposób upomina się o swoje. Nie bez powodu, zmieniając dietę, poczułam swoistą podróż w czasie. Kolesie z jaskini nie jedli przecież nic innego jak to, co upolowali w lesie, albo to, co zerwali z drzewa. Pączki wynaleziono dużo później.

A jednak zdecydowanie wolę patrzeć, jak wsuwasz ze smakiem ten makaron, niż słuchać tych, którzy mi go namiętnie nawijają na uszy ☺.

### ■ LEKTYNY LUBIĄ SIĘ LEPIĆ

Lektyny są nośnikiem informacji o preferowanym przez Twój układ odpornościowy i pokarmowy pożywieniu. Te zawarte w krwi proteiny mają zdolność aglutynacji. Jeśli zjadasz coś, co zawiera lektyny niewspółgrające z antygenem Twojej krwi, te zaczynają sklejać komórki krwi wewnątrz organizmu, w tym komórki narządów — żołądka, wątroby, serca, nerek, a nawet mózgu. Aglutynacja oznacza zawsze zniszczenie takich komórek, co przyczynia się do różnych dolegliwości i schorzeń. Taki tworzący się glut stanowi rodzaj blokady, a energia musi płynąć.

Spokojnie, wszystko zostało przewidziane! Natura jest łaskawa i po to dała Ci układ odpornościowy, żeby Cię przed lektynami z żywności bronił. Ponieważ jego siły są jednak w pewnym stopniu ograniczone i część tych protein dociera do Twojej krwi, Twoim zadaniem jest ułatwić mu sprawę, a przynajmniej nie utrudniać, czyli nie jeść za dużo tego, co niewskazane dla Twojej grupy krwi.

Jeśli Twój facet ma czasami wyraźnie dosyć Twojego gadania, naprawdę warto go w takich momentach zostawić przed telewizorem albo puścić na mecz z kolegami. Nawet nie wiesz, jak szybko wróci do Ciebie, merdając ogonem, i o ile łatwiej będzie Ci go później o cokolwiek poprosić. Mądry szympan, jeśli ma ochotę na miłość i chce być chciany, przynosi wybrance banany. I to jest właśnie obopólna wymiana usług, zrozumienie potrzeb i symbioza.

Trudno wyeliminować lektyny zupełnie — i nie o to chodzi. Podobnie jak nie chodzi o obsesyjne liczenie kalorii czy ważenie co do grama porcji dorsza czy brokułów. Chodzi znowu o świadomość i unikanie błędów. Jeśli gluten — też lektyna, zawarty w pszenicy i innych zbożach — jest wrogiem numer jeden krwi 0 i uwielbia sadowić się w jelitach, a ich schorzenia to częsty problem repre-

zentantów tej grupy krwi, warto uszanować jego hobby, ale może niekoniecznie swoim kosztem. W takiej sytuacji ograniczasz takie węglowodany do minimum albo znajdujesz zastępstwo. Jesteś przecież inteligentna i wiesz, że nie ma ludzi niezastąpionych, chociaż tak bardzo za niektórymi latami tęsknimy ☹️.

Właściwa dieta, bez nadmiaru lektyn, może okazać się mechanizmem naprawczym Twojej odporności i metabolizmu. Oczyszczona krew to mniej zniszczonych komórek i powstrzymanie procesu starzenia się organizmu. To duża szansa na pozbycie się wielu dolegliwości zdrowotnych i odzyskanie witalności.

### ■ PIERSI INDYKA MAJĄ WIĘKSZY ROZMIAR STANIKA

Kiedy kilka lat temu zaczęłam stosować dietę kulturystyczną z zamiarem zbudowania masy mięśniowej, byłam zmuszona zjadać więcej i częściej. Najprościej było kupić i przygotować piersi z kurczaka. Wszyscy młóćą te cyce i wszyscy mają dosyć. To smutne, ale w krótkim czasie i dla mnie stały się podstawą diety. Gdyby od tego rosły mi moje, miałabym już wtedy wymiona najbardziej wypasionej krowy holenderskiej, a tak — ciągle wisi mi skromne be ☺️.

Z kurczakiem zjadałam dużo ulubionych pomidorów. Byłam wtedy, co prawda, na diecie niskotłuszczowej, więc moje chroniczne zmęczenie i uczucie, jakbym za chwilę miała życie uciec, mogło wynikać właśnie z tego deficytu. Rano nie potrafiłam wstać, a o energii jedynie marzyłam. Posłuszeństwa odmawiało mi nie tylko ciało. Kompletnie zamroczenie i niemożność twórczego myślenia długo tłumaczyłam sobie dietą i treningiem, ale przyczyna tkwiła gdzie indziej.

Któregoś pięknego, jesiennego dnia, zainspirowana lekturą, zamieniłam kurczaka na indyka, kazałam spadać pomidorom i w ten oto sposób stałam się świadkiem swoich drugich narodzin. W ciągu kilku tygodni po chronicznym zmęczeniu nie było śladu. Po drodze wpadłam jeszcze na tłuszcz, a potem było mi tylko lepiej.

### ■ SKRĘCAJ ZAWSZE W SWOJĄ STRONĘ

To, co jesz, ma wpływ na Twoje zdrowie, wygląd i samopoczucie. Proponowanie takiej samej diety różnym ludziom to mniej więcej takie samo nieporozumienie, jak sadzanie ich o określonej godzinie do stołu, żeby zgodnie zjeść wołu. Starzy, młodzi, chudzi, modni, wszyscy mają być mi głodni! Znasz to.

Ktoś nam mówi od urodzenia, co jest dla nas najlepsze, jak należy się zachowywać i co jeść. Łokcie ze stołu, łyżka zawsze w prawej ręce, gazeta po obiedzie. Wpędza się nas w nawyki i przekonania, w których — nawet jako dorosłe już dzieci — tkwimy po uszy. Bojąc się zmian, powielamy je bezrefleksyjnie, przekazując następnym pokoleniom, albo wreszcie rezygnujemy z nich sami, bo ewidentnie nam nie służą.

Z dietą jest jak z dobrym marketingiem. Jeśli nie uwzględnisz wymagań klienta, do którego kierujesz produkt, już możesz upić się a konto porażki. Gdybyś proponowała nawet całą swoją piękną twarzą i głosem anioła najbardziej wyspecjalizowane i niezawodne bzdyle lewoskrętne, nikt ich nie kupi, jeśli nie będą zaspokajać określonych oczekiwań czy potrzeb odbiorcy. Można uprawiać sztukę dla sztuki, ale liczyć w tej kwestii na zyski, to jak liczyć na ulewę w środku rozpalonej pustyni.

Prawdziwe jest to, co działa. Bzdyl pozostanie tylko bzdylem, jeśli okaże się nikomu niepotrzebny. Nie produkt jest ważny, ale człowiek! Dlaczego zatem, analizując to, co jemy, czy przygotowując coś w kuchni, tak często zapominamy o tym, kto będzie to jadł? Mama je, sąsiad je, to i dziecko musi, chociaż wszyscy wiedzą, że maluch i tak w proteście znowu puści pawia. Babcia zawsze piła mleko i dożyła setki. Obiad bez kartofelków? Dzień bez kanapki? Kanapka bez chleba? A właściwie dlaczego bzdyl jest lewoskrętny, skoro tak wielu chce sobie skrócić inaczej?

### ■ WSKAZANE, NIEWSKAZANE ALBO CAŁKIEM OBOJĘTNE

Dieta związana z grupą krwi wykorzystuje kompatybilność tego, co jesz, ze składem komórkowym Twojego ciała i w naturalny sposób przyczynia się do odnowy całego jego mechanizmu. Chociaż nie stanowi oręża w walce z otyłością, z reguły — poprzez poprawę przemiany materii i produkcji insuliny — przyczynia się do utraty zbędnych kilogramów.

To tak jak reżim dietetyczno-treningowy nie daje kontroli nad życiem, ale może stanowić doskonały punkt wyjścia do niej. Przyznam się, że dzięki kontroli nad ciałem udaje mi się skuteczniej kontrolować umysł. Analogia z dietą bardzo do mnie przemawia, ponieważ tak samo, jak mogę dzisiaj zrezygnować z porcji ulubionych frytek czy sernika, rezygnuję z negatywnych myśli czy przekonań.

Rzadziej wściekam się, że nie mogę mieć tu i teraz ulubionej zabawki. Szanuję i uwzględniam odmienne punkty siedzenia i mapy. Nie mam pretensji do deszczu, że pada, ani do wiatru, że połamiał mi kolejny parasol.

To, co jesz, może działać jak lekarstwo — będą to wysoce wskazane dla Twojej grupy krwi produkty. Może być obojętne, czyli nie zaszkodzi i nie pomoże, jak tamten bezużyteczny bzdył. Jest też żywność, którą — bardzo mi przykro! — powinnaś omijać szerokim łukiem, ponieważ działa jak toksyczny kochanek. Unikać lub ograniczyć kontakty do minimum, choćby drań wyśmienicie smakował! Oczywiście, wybór zawsze należy do Ciebie, bo to Ty rozdajesz karty i Ty decydujesz! Ty siejesz i Ty zbierasz!

Najlepiej wybierać żywność wysoce wskazaną, dietę uzupełniać bez obaw produktami obojętnymi, a nad niewskazanymi dwa razy się zastanowić — podzielić się z potrzebującymi albo oddać psu, żeby radośnie dotrzymywał Ci towarzystwa, kiedy Twój facet z pasją zalicza kolejne bramki 😊.

Coś wymyślisz! Może przyśnisz?



## ■ GRUPA 0

Jaskinia mięsożerców-myśliwych. Jak nie pomachasz maczugą i trochę się nie spocisz, ciężko będzie Ci odreagować stres, zachować szczupłą sylwetkę i talię osy, a o energii będziesz mogła tylko opowiadać. Wysilek fizyczny i hajproteinowa dieta to przepis na witalniejszą Ciebie.

Ketoza, która powstaje w obecności większych ilości białka i tłuszczu przy niskiej zawartości węglowodanów, utrzyma Twój metabolizm na wysokich obrotach. Chude gatunki mięs i ryby to Twoje królestwo. Produkty mleczne i zbożowe nie będą Ci służyć, ale uśmiechnij się, bo lepszy jeden prawdziwy przyjaciel niż kilku fałszywych!

Jeśli tylko odstawisz chleb, buły, płatki i inne ciacha, błyskawicznie poczujesz luz w spodenkach. Tym, co powoduje u Ciebie przybieranie na wadze, są



węglowodany, a przede wszystkim gluten pszenicy. Jego lektyny spowalniają Twoją przemianę materii i metabolizm insulinowy. Odcinasz sobie w ten sposób dopływ prądu i nie przekonasz zbuntowanego silnika, że ma jechać dalej, jeśli tylko zwęszy tak nędzne paliwo.

Zakazany owoc smakuje najlepiej, ale pieczywo pszenne, płatki owsiane i kukurydziane czy makaron nie są tu dobrą decyzją. Jeśli już musisz zjeść kawałek chleba, wybierz ten 100% żytni lub orkiszowy, wafle lub pieczywo ryżowe. Makaron czy ziemniaki zastąp ryżem basmati, brązowym, kaszą jęczmienną lub gryczaną.

Podobnie jak pszenica, będą działać w Twoim przypadku niektóre rośliny strączkowe (niektóre gatunki fasoli, kukurydza) i produkty mleczne. Nabiał, który tak lubisz, nie będzie przez Ciebie dobrze trawiony. Jako kobieta potrzebujesz jednak trochę produktów mlecznych ze względu na zawarty w nich wapń, ale ograniczaj je albo wybieraj mleko i produkty sojowe nie zawierające laktozy, a z serów — fetę, ser kozi i mozzarellę.

Metabolizm usprawnisz szybko, jedząc czerwone mięso, wątróbkę, szpinak, sałatę rzymską czy brokuły. Jako dziewczyna z grupą krwi 0 możesz mieć skłonności do niedoczynności tarczycy ze względu na wytwarzanie mniejszych ilości jodu, który przecież wpływa na produkcję jej hormonu. Jedzenie kapusty, brukselki czy kalafiora w Twoim przypadku będzie działało na tarczycę jak hamulec, ale jej pracę przyspieszy sól jodowana i owoce morza.

Jedz sobie chude mięso — wołowinę, indyka, kurczaka, jagnięcinę, ryby. Częściej, a w mniejszych porcjach. Ze względu na Twój wysoki poziom kwasu żołądkowego nie będziesz miała problemu z przyswajaniem białka zwierzęcego, ale pamiętaj, że mięso zakwasza organizm i przyda się tu szybka kontra w postaci warzyw i owoców. Właśnie owoce mogą Ci zastąpić kawałek ukochanego pieczywa czy porcję makaronu. Najlepsze są dla Ciebie śliwki i figi, neutralizujące Twoje silne kwasy żołądkowe.

Oleje roślinne — lniany i oliwa z oliwek — będą przez Ciebie bardzo dobrze przyswajane, usprawnią Twoją przemianę materii i serce.

Dietę grupy 0 dobrze jest uzupełniać witaminą B, która przyspieszy metabolizm, i wapniem, ponieważ zawierające go produkty mleczne nie są dla Ciebie wskazane.



Jesteś stworzona do wysiłku fizycznego i właśnie poprzez ćwiczenia możesz rozładowywać gromadzące się napięcie i stres, które uderzają bezpośrednio w Twoje ciało i mięśnie. Bez porcji ruchu możesz czuć się wyczerpana i zmęczona. Twój metabolizm i nastrój znacząco obniżą loty, miękko lądując oponką w talii. Predestynację do wysiłku i dynamizm masz w spadku po walecznych i silnych przodkach spod znaku maczugi, zatem do dzieła! Czasami naprawdę zabawnie jest wyjść z ciepłej jaskini i upolować sobie zwierzaka!

### produkty **wysoce** wskazane

*baranina**cielęcina**jagnięcina**wątroba**wołowina**dorsz**makrela**sledź**halibut**łosoś**sardynka**sieja**sola**szczupak**morszczuk**brokuły**papryka**cykoria**chrzan**czosnek**jarmuż**kalarepa*

*Ciąg dalszy tabeli na następnej stronie*

produkty **wysoce** wskazane – *ciąg dalszy*

*pietruszka*

*rzępa*

*szpinak*

*słodkie ziemniaki*

*sałata rzymska*

*figi*

*śliwki (również sok)*

*sok z wiśni*

*sok z ananasa*

*oliwa z oliwek*

*olej lniany*

*pestki dyni*

*orzechy włoskie*

*curry*

*kurkuma*

*imbir*

*chilli cayenne*

*mięta*

produkty, **których** powinnaś unikać



*wieprzowina*

*gęś*

*szynka*

*kawior*

*łosoś wędzony*

*pszenica (kietki, mąka, pieczywo, makaron)*

*owies (płatki owsiane, pieczywo)*

*płatki kukurydziane*

*mleko i produkty mleczne*

*lody*

awokado

bakłażan

brukselka

kukurydza

białe ziemniaki

kapusta

kalafior

pieczarki

jeżyny

mandarynki

pomarańcze

truskawki

melon

orzech kokosowy

rabarbar

sok jabłkowy

sok pomarańczowy

olej kukurydziany

olej krokoszowy

olej z orzeszków ziemnych

orzechy brazylijskie

orzeszki ziemne i pistacjowe

nerkowce

mak

kapary

cynamon

ocet (marynaty)

pieprz biały

wanilia

kawa

napoje gazowane

(coca-cola)



Wymieniam tylko najbardziej popularne produkty spożywcze z listy wskazanych i niewskazanych dla poszczególnych grup krwi, ponieważ to właśnie one decydują o Twoim zdrowiu i samopoczuciu. Jak tylko będziesz chciała przyrzeć się wnikliwiej wszystkim produktom, w tym także obojętnym — znajdziesz odpowiednią literaturę poświęconą temu zagadnieniu.

A teraz biegniemy dalej!



### ■ GRUPA A

Rolniczka-zbieraczka. Uprawia własny ogródek, orze, sieje i zbiera. Jeśli komuś można pozwolić na wegetarianizm bez obaw o szczupłą sylwetkę czy utratę energii, to właśnie Tobie, wrażliwa osadniczko! Machanie maczugą raczej nie przyniesie Ci ulgi, a wyczerpie i nadweręży. Uspokajasz się w bliskim kontakcie z naturą i tym, co Ci w swoim bogactwie oferuje. Twój delikatny układ pokarmowy najlepiej czuje się w obecności czystej i świeżej porcji naturalnych produktów.

Jaskinia mięsożerców to jak inna planeta — to, co napędza metabolizm i energię tamtej, Twoją potrafi zniszczyć. To, co jest paliwem w jaskini, w Twoim silniku wywołuje poważną awarię. Pewnie, że są wyjątki potwierdzające regułę i organizmy, które zaadaptują się do jedzenia mięsa, czego przykładem jest wielu kulturystów i fitnessów. Spotykam jednak przypadki opłakanego w skutkach radzenia sobie z białkiem zwierzęcym wśród grupy A.

Któregoś dnia zgłasza się do mnie dziewczyna, która zaczęła stosować większe ilości białka w diecie, bo postanowiła zbudować trochę mięśni i przede wszystkim schudnąć, a zamiast oczekiwanych efektów gromadzi coraz więcej wody, wygląda i czuje się źle. Jak to możliwe, że zdrowa osoba, jedząc chude mięso, minimalną ilość węglowodanów i kręcąc aeroby dwa razy dziennie, jest balonowato-nabrzmiała? Kiedy okazuje się, że ma grupę krwi A, wiem, że może to mieć duży związek z zatrzymywaniem płynów i odkładaniem się niespalonego białka w postaci tłuszczu.

Powtórzę się, ale to ważne — to nie jest regułą! Tylko grawitacja działa zawsze tak samo. Jeśli skoczysz z czterdziestego piętra, wiadomo, że w dół, i wiadomo, jak to się skończy. Każda z nas jest niepowtarzalna i każda potrzebuje przymiarki. Sukienka musi leżeć. Jedni trafiają na miłość swojego życia jeszcze w liceum, inni przed czterdziestką. Jedni całe życie poszukują, inni trwają bez potrzeby zmian albo w strachu przed nimi. Każda z nas szuka siebie w inny sposób. Liczy się tylko to, czy jesteś szczęśliwa.

W przeciwieństwie do grupy 0, masz delikatny żołądek i niski poziom kwasu żołądkowego, ponieważ jesteś przystosowana genetycznie do innego rodzaju pożywienia. Podobne reakcje jak mięso będzie wywoływał u Ciebie nabiał i każdy nadmiar produktów zawierających pszenicę, od której Twoje mięśnie będą zbyt szybko zakwaszać. Sprzyjać będą Ci wszelkie rodzaje nieprzetworzonej, naturalnej żywności, w tym szczególnie soja i oleje roślinne w połączeniu z odpowiednimi warzywami i zbożami.

Warzywa jedz najlepiej w postaci surówek lub gotowane na parze — zachowają maksimum witamin i minerałów. Unikaj papryki, pomidorów, kapusty i oliwek. Moje ukochane brokuły, z którymi przegrywa niejeden facet 😊, to skarbnica antyutleniaczy — wysoce wskazana również dla Twojej grupy krwi, piękna księżniczko! Twoją nie najsilniejszą odporność wzmocni doskonale czosnek i cebula, ale tutaj wiele ryzykujesz, bo kiedy zaczniesz Ci jechać jak koniowi z patyka, będzie raczej trudno znaleźć księcia z bajki! 😊

Jeśli zdecydujesz się na mięso, wybieraj to najchudsze — z kurczaka lub indyka. Bez obaw — poza solą i flądrami, sięgaj po ryby. Unikaj pełnego mleka, ale korzystaj z jego kwaśnych produktów — jogurtu czy kefiru. Produkty mleczne powodują większe wydzielanie śluzu u grupy A, podobnie zresztą jak pszenica, co przyczynia się do alergii i problemów z oddychaniem. Mleko kozie i sojowe będzie dobrym zamiennikiem.

Nie potrzebujesz do pełni szczęścia zbyt wiele tłuszczu, ale oliwa z oliwek i olej lniany jako dodatek do posiłków będą wspomagać Twoją przemianę materii. Białko zwierzęce i tłuszcz możesz uzupełniać orzechami i pestkami, z których najbardziej korzystne będą dla Ciebie orzeszki ziemne i pestki dyni. Spośród owoców — ananas. Niewskazane pomarańcze zastąp grejpfrutem i kiwi, a banany — morełami i figami. Banany niezastąpione? Niezastąpiony jest pies — kup sobie psa! Zawsze będzie cieszył się na Twój widok. To również świetny partner do biegania i długich spacerów!

Ze względu na niską przyswajalność białka zwierzęcego i mleka suplementacja witamin B, C i E, wapnia i żelaza może Ci się czasami przydać.

O ile grupa krwi 0 jest stworzona do wysiłku fizycznego, o tyle Ty preferujesz ten bardziej intelektualny i duchowy. Skupienie, medytacja, joga, tai-chi, pilates, stretching, wszelkie techniki relaksacyjne będą dla Ciebie sposobem na uspokojenie i wyciszenie negatywnych emocji i stresu. Możesz nawet wyciskać stukilogramową sztangę, ale i tak nie ona będzie tu najważniejsza, ale pełne zaangażowanie Twojego umysłu w jej uniesienie. Niezwykłe, duchowe przeżycie unoszenia ciężaru. Sztanga mentalna. Zaraz, a kto powiedział, że wysiłek fizyczny nie może być duchowy? Że bieganie codziennie rano nie może być modlitwą czy medytacją, jeśli to ten sam rodzaj skupienia? Wszystko może. Nawet cielesność i koncepcja bzdyl.

Ty nadajesz sens i wymiar temu, co robisz. Ty biegniesz i Ty oddychasz. Ty osiągasz wszystko, czego pragniesz!

### produkty **wysoce** wskazane



*dorsz*

*łosoś*

*makreła*

*pstrąg*

*sardynki*

*sieja*

*ślimaki*

*szczupak*

*gryka*

*owies*

*mąka żytnia*

*wafle ryżowe*

*mleko i ser sojowy*

*brokuły*

*cebula*

*dynia*

chrzan

cykoria

czosnek

kalarepa

marchew

pietruszką

rzępa

sałata rzymska

szpinak

tofu

ananas

figi

grejpfrut

morele

rodzynki

śliwki

wiśnia

żurawina

jagody

cytryna

oliwa z oliwek

olej lniany

masło orzechowe

orzeszki ziemne

pestki dyni

imbir

sos sojowy

musztarda

czerwone wino

kaśa

zielona herbata

produkty, których powinnaś unikać



*baranina*

*cielęcina*

*dziczyzna*

*gęś*

*kaczka*

*królik*

*szynka*

*wątróbka*

*wieprzowina*

*wołowina*

*flądra*

*halibut*

*homar*

*kawior*

*krab*

*krewetki*

*łosoś wędzony*

*matze*

*morszczuk*

*ostrygi*

*ośmiornica*

*rak*

*sola*

*śledź*

*węgorz*

*pszenica (mąka, płatki, kielki)*

*mleko*

*lody*

*masło*

*sery*

*bakłażan*

*kapusta*

*pieczarki*





---

*oliwki*

---

*papryka*

---

*pomidory*

---

*ziemniaki*

---

*banany*

---

*mandarynki*

---

*pomarańcze*

---

*mango*

---

*orzechy kokosowe*

---

*rabarbar*

---

*olej kukurydziany*

---

*olej krokoszowy*

---

*olej sezamowy*

---

*orzechy brazylijskie*

---

*orzechy pistacjowe*

---

*nerkowce*

---

*kapary*

---

*ocet (marynaty)*

---

*pieprz*

---

*majonez*

---

*ketchup*

---

*napoje gazowane (piwo, coca-cola)*

---



## ■ GRUPA B

Silna i zrównoważona indywidualistka o wielu obliczach. Łączy światy dla ogółu sprzeczne. Nie będzie się ograniczać ani wybierać. Założy ogródek w środku jaskini, a pomiędzy jednym a drugim polowaniem pomedytuje i poczyta, ponieważ do szczęścia i zachowania dobrej formy potrzebuje zarówno maczugi, jak i twórczych, intelektualno-duchowych uniesień. Jej unikatowy potencjał znaj-

duże wyraz w silnym systemie odpornościowym i układzie pokarmowym. Jako jedyna może korzystać z nabiału pełną gębą. Trudno zmóc taką babę jakimkolwiek przeciwnościom losu czy chorobie, dlatego ta baba może pomóc Tobie ☺.

Przypominasz grupę krwi 0 pod względem reakcji na gluten pszenicy, który zamiast być spalany jako paliwo, odkłada Ci się w postaci tłuszczu. Podobnie jest z kukurydzą, gryką, soczewicą, sezamem i orzeszkami ziemnymi, które oprócz hamowania Twojego metabolizmu będą wywoływać niebezpieczny spadek cukru we krwi po jedzeniu, zatrzymywanie płynów w organizmie i uczucie zmęczenia. Właściwie wystarczy, że wykluczysz niewskazane dla siebie produkty, a waga pójdzie Ci szybko w dół, bo masz dobry genetycznie metabolizm i rzadziej, jeśli w ogóle, cierpisz na niedoczynność tarczycy.

Twoimi dietetycznymi przyjaciółmi są zielone warzywa, chude mięso — byle nie kurczak!, jaja, niskotłuszczowe produkty mleczne, wątróbka. Jeśli masz słabość do kurczaka, zmień szybko obiekt pożądania, bo z tym ptakiem nie poszybujesz wysoko! Kurczak zawiera szkodliwe dla Ciebie lektyny. Jeśli upierasz się przy drobiu, wybierz okazalszego indyka czy bażanta, chociaż nie rozmiar się liczy ☺. Odkąd ulokowałam uczucia w indyku, nie tylko czuję się lepiej, ale z przyjemnością jem mięso, które ma określoną twardość i sprężystość, czego kurczaczekowi zdecydowanie brakuje.

Jeszcze lepszą komitywę i porozumienie znajdziesz z dorszem i łososiem. To apetyczni i energetyczni faceci. Naprawdę grube ryby! Konkreciarz dorsz działa pozytywnie na moją wyobraźnię i zmysły, ponieważ od razu odnoszę jego gęste i zwarte mięso do jakości swoich mięśni. W końcu jesteś tym, co jesz!

Unikaj skorupiaków! Taki rak jest nieborak wspan, a mule biedule szczególnie przymknięte ☺. Jedz wysoce wskazane dla Ciebie jaja i produkty mleczne, ale wybieraj lepiej te zawierające kultury bakterii i kwaśne — kefir lub jogurt, ponieważ są lepiej tolerowane. Oczywiście z umiarem, bo to laktoza, a Ty chcesz mieć piękne uda i pośladki!

Orzeszki ziemne, sezam, pestki słonecznika i dyni możesz sobie darować, ponieważ zaburzają Twoją gospodarkę insulinową. Sięgaj jednak po migdały, orzechy brazylijskie, włoskie i bardzo smaczne, słodkawe orzeszki pekan.

Wcześniej wspomnianą pszenicą, ale i produkty zawierające żyto czy jęczmień, np. pieczywo, nie będą służyły Twojemu zdrowiu i utracie zbędnych kilogramów. Skorzystasz bardziej, zamieniając je na ryż, owies i orkisz.

Tak samo jak powinnaś unikać kurczaka, unikaj pomidorów! Wiem, że są pyszne, soczyste, świetne do chleba, z żółtym serem, do spaghetti i też nie mogłam bez nich żyć, ale zrobią Ci głuta big! Warzyw jest tak dużo, że z łatwością zrekompensujesz sobie tę nieszczęśliwą miłość. Jedz szczególnie te zielone, bogate w magnez. I ciesz się, bo w ramach odszkodowania możesz w pełni korzystać z ziemniaków, kapusty, grzybów i z większości owoców.

Ostre przyprawy, z wyjątkiem czarnego i białego pieprzu, są wręcz stworzone dla Ciebie, więc płoń bez obaw! Gorąca, ostra i zaskakująca Ty!

Ze względu na dobrą tolerancję produktów mlecznych dobrze przyswajasz wapń, ale ten ma bezpośredni wpływ na poziom magnezu, którego może Ci czasami brakować. Objawem takiego deficytu jest obniżona odporność, spadek energii, zmęczenie, depresja. Jeśli coś takiego Cię jakimś cudem dopadnie, przyjmuj magnez w tabletkach!

W syndromie chronicznego zmęczenia i stresie pomoże Ci równowaga fizyczno-umysłowa. Nie chodzi tu ani o agresję jaskiniowca, ani lewitację Twojej subtelnej siostry rolniczki, ale inteligentną kombinację tych dwóch skrajności. Zaciekła rywalizacja nie jest dla Ciebie, ale wysiłek, który przy okazji rozwija sferę twórczości i intelektu albo na nią wpływa, będzie Twoją podwójną, przepyszną pieczenią na jednym ogniu.

Mój przyjaciel z gór, też artysta, opowiada fajne bajki. Jedna była o życiu jak stół, który trzeba stawiać na kilku nogach. I jak na bajkopisarza przystało, największą nogą to kolega był w działaniu. A Ty, moja chilli, nie tylko jesteś cudowną dziewczyną, czytasz sobie bajki i świetnie się bawisz, ale jesteś zdecydowanie najlepszym stolarzem!

### produkty **wysoce** wskazane




---

*baranina*

---

*dziczyzna*

---

*jagnię*

---

*królik*

---

*dorsz*

---

*flądra*

---

*halibut*

---

*Ciąg dalszy tabeli na następnej stronie*

produkty wysoce wskazane – *ciąg dalszy*

*tosos*

*makrela*

*morszczuk*

*sardynka*

*szczupak*

*pstrąg*

*sola*

*orkisz*

*owies (płatki)*

*wafle ryżowe*

*produkty mleczne*

*bakłażan*

*brukselka*

*brokuły*

*buraki*

*kapusta*

*kalafior*

*marchew*

*papryka*

*pietruszka*

*słodkie ziemniaki*

*ananas*

*banan*

*winogrona*

*jeżyny*

*śliwki*

*oliwa z oliwek*

*curry*

*imbir*

*chrzan*

*chilli cayenne*

*zielona herbata*

## produkty, których powinnaś unikać

*gęś**kaczka**kurczak**wieprzowina**szynka**skorupiaki**węgorz**dziki ryż**gryka**jęczmień (mąka, kasza)**płatki kukurydziane**pszenica (pieczywo, mąka, otręby)**żyto (chleb 100% żytni, mąka, płatki)**awokado**dynia**kukurydza**oliwki**pomidory**rzodkiewka**soczewica**tofu**granaty**opuncja**orzechy kokosowe**rabarbar**olej krokoszowy**olej kukurydziany**olej z orzeszków ziemnych**olej sezamowy**olej słonecznikowy**nerkowce*

Ciąg dalszy tabeli na następnej stronie

produkty, których powinnaś unikać — *ciąg dalszy*

---

*orzechy pistacjowe*

---

*mak*

---

*pestki dyni i słonecznika*

---

*sezam*

---

*lody*

---

*cynamon*

---

*pieprz (czarny, biały)*

---

*ketchup*

---

*napoje gazowane (coca-cola)*

---



### ■ GRUPA AB

Rzadki i nowoczesny dizajn. Wynalazek nieobliczalny w skutkach. Niepodobna do niczego i nikogo, chociaż to pewien zbiór wspólny grup A i B. Wspólny nie znaczy taki sam, bo przecież ta sama osoba w innym towarzystwie i okolicznościach może zachowywać się i reagować odmiennie. I kto mi odpowie, czy jest wtedy sobą czy sobie? Kompilacja wrażliwej i osiadłej A z siłą i aktywnością grupy B — przejawiająca się różnie w zależności od warunków zewnętrznych.

Kameleony zmieniają kolory, legwany dostosowują swoje wymiary do klimatu, słonie łążą nawalone, a grupa AB ma swoje tajemnice i nic nam do tego! W intrygującym towarzystwie nigdy się nie nudzisz. Możesz sobie spod przymrużonych oczu snuć fantazje, co też znowu wymyśli, czym i kiedy Cię zaskoczy. Zamykasz oczy. Randki z taką mieszanką to praaawdziwa przyjemność.

Masz genetyczne predyspozycje do jedzenia mięsa, jak grupa B, ale delikatny żołądek z niedostateczną ilością kwasu, jak grupa A. Powinnaś na niektóre ga-

tunki mięs — szczególnie czerwone — uważać, kontrolować ich ilość, a dietę uzupełniać warzywami. Wysoce wskazany jest dla Ciebie indyk. Wołowinie i kurczakowi koniecznie podziękuj, ale docień owoce morza, z wyjątkiem flądry i skorupiaków.

Ze względu na wrażliwy żołądek unikaj konserwantów i produktów wędzonych! Używaj w kuchni oliwy z oliwek i oleju lnianego, a odstaw słonecznikowy, sezamowy czy kukurydziany. Nabiał będzie sprzyjał Twojemu dobremu samopoczuciu i zdrowiu, podobnie jak grupie B — zwłaszcza kwaśne produkty mleczne i jaja.

Gluten pszenicy, tak niewskazany dla krwi 0 i B, nie będzie miał w Twoim przypadku aż takiego znaczenia, ale jeśli chcesz radykalnie zmienić sylwetkę i schudnąć, powinnaś pszenicy unikać. Jeśli dokucza Ci astma, również pomyśl o ograniczeniu produktów pszenicznych, ponieważ zwiększają produkcję śluzu. Metabolizm będzie Ci zaburzać także kukurydza, gryka, nasiona i pestki oraz niektóre gatunki fasoli. Dobroczynne będą płatki owsiane, orkisz, żyto i ryż, a także — jak w przypadku grupy A — orzeszki ziemne i masło z tych orzechów.

Pamiętaj o warzywach, które pomogą wzmocnić Twoją niezbyt silną odporność. Z owoców wysoce wskazany będzie dla Ciebie ananas. Unikaj pomarańczy i bananów, ale jedz grejpfruty, cytryny, figi, śliwki, winogrona i żurawinę — bogate w witaminę C, która pomaga w trawieniu, zmniejsza ilość śluzu i zapobiega nowotworom.

Uważaj na sól, pieprz i ocet. Stosuj zioła, pietruszkę i czosnek, ale z tym drugim — wiesz, jak bywa. Z sufitu pająki obrywa, rozmowę ktoś szybciej kończy, w kinie siadają pięć rzędów dalej ☺.

Jeśli w Twojej diecie nie ma zbyt dużo świeżych warzyw i owoców, na pewno powinnaś uzupełniać menu witaminą C — choćby po to, żeby zapobiegać grypie czy przeziębieniom. Pomocna w tym może być też echinacea.

Na stres reagujesz podobnie jak grupa A, czyli intelektualnie i duchowo. Medytacja czy joga przyniosą Ci upragniony spokój i harmonię. Nie potrzebujesz szalonego wysiłku fizycznego — raczej głęboko pooddychasz, a potem rozciągniesz się wolno i zmysłowo jak kotka. Nieważne, czy na zajęciach w grupie, czy na własnej kanapie. Jeśli nawet rywalizujesz, przeciwnika szukasz w sobie.

Ustalasz swoje reguły gry, stwarzasz swój świat i mocno go chronisz. Lubisz poprzybywać we własnym, inteligentnym towarzystwie. I wiesz co? Masz zupełną rację, mądrało!

produkty **wysoce** wskazane



*baranina*

*indyk*

*jagnię*

*królik*

*dorsz*

*łosoś*

*makrela*

*morszczuk*

*pstrąg*

*sardynka*

*szczupak*

*ślimak*

*jogurt*

*kefir*

*feta*

*mozzarella*

*serek wiejski*

*orkisz*

*ryż (dziki, basmati, biały, brązowy)*

*płatki owsiane*

*wafle ryżowe*

*chleb 100% żytni*

*makaron żytni*

*brokuły*

*burak*

*jarmuż*

*kalafior*

*ogórek*



---

*pietruszką*

---

*seler*

---

*słodkie ziemniaki*

---

*tofu*

---

*czosnek*

---

*ananas*

---

*cytryna*

---

*figi*

---

*grejfrut*

---

*śliwki*

---

*winogrona*

---

*wiśnie*

---

*żurawina*

---

*oliwa z oliwek*

---

*mąsto arachidowe*

---

*orzechy włoskie*

---

*orzeszki ziemne*

---

*curry*

---

*chrzan*

---

*imbir*

---

*zielona herbata*

---

*kaśwa*

---

## produkty, których powinnaś unikać

*cielęcina*

---

*dziczyzna*

---

*gęś*

---

*kaczka*

---

*kurczak*

---

*szynka*

---

*wieprzowina*

---

*wołowina*

---

Ciąg dalszy tabeli na następnej stronie

produkty, których powinnaś unikać — *ciąg dalszy*

*flądra*

*halibut*

*skorupiaki*

*węgorz*

*gryka (kasza)*

*pieczywo i płatki kukurydziane*

*masło*

*lody*

*camembert*

*awokado*

*rzodkiewka*

*kukurydza*

*papryka*

*czarne oliwki*

*banany*

*gruszki*

*mango*

*pomarańcze*

*rabarbar*

*olej kukurydziany*

*olej sezamowy*

*olej słonecznikowy*

*orzechy laskowe*

*mak*

*pestki dyni i słonecznika*

*sezam*

*kapary*

*ocet (marynaty)*

*pieprz*

*ketchup*

*napoje gazowane (coca-cola)*

