



BLOEDGROEP O

-secretor-

Gefeliciteerd, u heeft de eerste stap genomen om te gaan afvallen met de combinatie ooracupunctuur en het bloedgroepdieet. Het bloedgroepdieet stelt u in staat volledig te profiteren van de medicinale voordelen van het eten en leven overeenkomstig uw bloedgroep. Als het bloedgroep dieet nieuw voor u is, volg dan onderstaande richtlijnen op gedurende de eerste 6 weken.

- Start de dag met 2 glazen lauwarm water
- Drink gedurende de dag 2 liter (lauwarm) water eventueel met citroensap erin
- Schrap tarwe en op tarwe gebaseerde producten (pasta e.d.) volledig uit uw dieet
- Nuttig weinig of liever helemaal geen zuivel en soja-producten
- Eet verscheidene keren per week kleine porties hoogwaardig mager vlees
- Eet regelmatig olierijke koudwatervis
- Eet elke dag het liefst alleen producten uit de lijst *SUPERHEILZAAM* of *HEILZAAM*
- Minimaliseer producten uit de lijst *NEUTRAAL*
- Vermijd stimulerende middelen in cafeïne (koffie, cola e.d) neem geen alcohol
- Vermijd koffie, maar drink elke dag groene thee
- Eet 3 maaltijden en maximaal 3 tussendoortjes per dag
- Eet als tussendoortje (*SUPER*)*HEILZAAM* en *NEUTRAAL* noten of (gedroogd) fruit
- Vermijd zoetstoffen en alle light drinken, snoep en koek producten
- Als u naaldjes heeft om af te vallen stimuleer de naaldjes als u trekt heeft

Bloedgroep O heeft enorm veel baat bij intensieve lichaamsbeweging die het cardiovasculaire en spierstelsel belast. Lichaamsbeweging versterkt het immuunsysteem, vermindert stress en reduceert de totale belasting van het lichaam. Als u niet gewend bent om wekelijks te sporten bouw dan langzaam op.

- warm op met rekoefeningen en soepele bewegingen voordat u met de training begint
- Cardiovasculaire training 20 tot 30 minuten maximaal (berekende) hartslag handhaven
- Maximale hartslag:(220-leeftijd)x0.7 Minimale hartslag:(220-leeftijd)x0.7x0.5

oefeningen	duur	frequentie
aerobics	40-60 minuten	3-4 x per week
gewichtheffen	30-45 minuten	3-4 x per week
hardlopen	40-45 minuten	3-4 x per week
Calanetics	30-45 minuten	3 x per week
crosstrainer	30-45 minuten	3 x per week
kickboksen	30-45 minuten	3 x per week
Fietsen/spinning	30-60 minuten	2-3 x per week
contactsporten	60 minuten	2-3 x per week
Skeelers/skaten	30-60 minuten	2-3 x per week

<u>SUPERHEILZAAM:</u> vlees/gevogelte: man 120-180 gr vrouw 60-150 gr buffel lam Rund	oliën:1 eetlepel lijnzaad olijfolie noten/pitten: handvol lijnzaad walnoot	broccoli cichorei spinazie uien (allen) zeewier snijbiet tuinboon	specerijen/thee cayennepeper knoflook peterselie paardenbloem groene Valeriaan
vis/zeevruchten: man 120-180 gr vrouw 60-150 gr forel (regenboog) heilbot kabeljauw rode snapper	groenten: 1-2 kop, (gekookt of rauw) andijvie bietenlof boerenkool	fruit:1 kop/stuks bosbes kers vlierbes ananas	dranken mineraal/spuutwater kraanwater

<u>HEILZAAM:</u> vlees/gevogelte: man 120-180 gr vrouw 60-150 gr kalf schaap wild zweverik	zwaardvis Zuivel: ghee (geklaarde boter) noten/pitten:handvol Pompoenpit	mierikswortel raap pompoe rode biet sla Oesterzwam Sperzie/snij/prinsesboon	specerijen/thee fenegriek gemmer mierikswortel gemmer hop linde moerbe muur pepermunt rozenbottel
vis/zeevruchten: man 120-180 gr vrouw 60-150 gr baars elft geelstaartvis snoek steur tong	granen/zetmeel:2 sneden brood Essenebrood (manna) groenten: 1-2 kop, (gekookt of rauw) zoete aardappel artisjok koolrabi	fruit:1 kop/stuks banaan guave mango pruim vijg Pruimedant	

<u>NEUTRAAL (REGELMATIG TOEGESTAAN)</u> vlees/gevogelte: man 120-180 gr vrouw 60-150 gr duif eend fazant gans geit kalkoen kip konijn korhoen paard parelhoen patrijs struisvogel	wijting witte steur zalm zeebaars zeebrasem zeeduivel zeekreeft zeilvis zoetwaterbaars zuivel/eiren:1 ei ei (kip/eend) oliën:1 eetlepel amandel bernagiepit levertraan sesam walnoot zwarte bessenpit noten/pitten:handvol amandel bitternoot boternoot hazelnoot macadamia pecannoot pijnboompitten bonen:1 kop (gekookt) cannellini boon erwt (groen) kikkererwt jicamaboon limaboon soja, tempé soja, tofoe	granen/zetmeel: 0.5 kop droog(korrels/pasta) 2 sneden brood 100 % ontkiemde graanproducten amarant kamut spelt speltmeel/-producten zilvervliesrijst groenten: 1-2 kop, (gekookt of rauw) Asperge Asperge-erwt Aubergine Bamboescheut Bosui Chilipeper Courgette Radijs Knoflook Knolselderie Koolraap Paksoi Paprika Poi Rappini Rode biet Rucula Selderie Sjalot Sla Tomaat Venkel Waterkastanje Waterkers Witlof Wortel	fruit:1 kop/stuks Citroen Dadelpruim Dauwbraam Framboos Granaatappel Grapefruit Kruisbes Limoen Moerbe Nectarine Papaja Peer Perzik Sagopalm Veenbes (cranberry) Watermeloen Youngberry specerijen Amandel extract-Anijs-Azijn Basilicum-Bergamot-Bieslook- Bonenkruid-Chilipoeder- Korianderblad-Dille-Dragon- Kaneel-Karwij-Kervel-Komijn- Koriander-Kruidnagel- Laulierblad-Lecithine-Marjolein- Mayonaise-Munt-Oregano- Paprika-Peper-Rozemarijn- Saffraan-Salie-Stevia-Tijm- Vanille-Zeezout-Zouthout* Kruidenthee Duizendblad-Frambozenblad- Ginseng-Glidkruid-Kamille- Kattenkruid-Koningskaars- Malrove-Meidoorn-Munt- Verbena-Vlier-Witte berk-Witte eikenbast-Zouthout* * pas op bij hoge bloeddruk
---	---	---	---