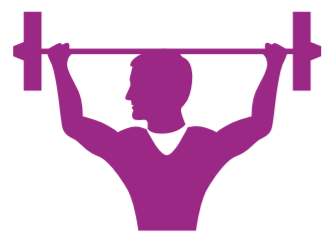


# JE BLOEDGROEP IN EEN OOGOPSLAG



## Bloedgroep O in een oogopslag

*De jager:* **STERK • ONAFHANKELIJK • LEIDER**

Kracht	Zwakte	Medische Risico's	Dieetprofiel EIWITRIJKE VOEDING	Sleutel Tot Gewichtsverlies VERMIJD	Supplementen	Oefen Programma
Sterke spijsvertering Krachtig immuunsysteem Natuurlijke afweer tegen infecties Systeem gekenmerkt door efficiënte stofwisseling en opslag van voedingsstoffen	Moeizame aanpassing aan nieuwe dieet- en leefomstandigheden Neiging tot een overactief immuunsysteem	Problemen met bloedstolling Ontstekingsziekten zoals artritis Trage schildklier Zweren in maag en twaalfvingerige darm Allergieën	Vlees Vis Groenten Fruit Beperkt granen Bonen Peulvruchten	Tarwe, Mais, Witte Bonen, Linzen, Kool, Zuivel GEBRUIK Kelp, Zeevoedsel, Rood vlees, Boerenkool, Spinazie, Broccoli, Olijfolie	Vitamine B Vitamine K Calcium Jodium Zoethout Kelp	Intensieve lichaamstraining zoals aërobics, hardlopen en (oosterse) vechtkunsten

## Bloedgroep A in een oogopslag

*De agrariër:* **GEVESTIGD • VISIONAIR • ANALYTISCH**

Kracht	Zwakte	Medische Risico's	Dieetprofiel VEGETARISCHE VOEDING	Sleutel Tot Gewichtsverlies VERMIJD	Supplementen	Oefen Programma
Past zich goed aan aan variatie in dieet- en omgevingsfactor en Systeem dat wordt gekenmerkt door het goed vasthouden en omzetten van voedingsstoffen	Niet in staat om vleeseiwit goed te verteren en benutten Gevoelig afweersysteem, kwetsbaar voor microbiële infecties	Hartziekte Type 1 en Type 2 diabetes Kanker Aandoeningen van Lever en Galblaas	Groenten Tofu Zeevoedsel Granen Bonen Peulvruchten Fruit	Vlees, Zuivel, Nierbonen, Limabonen Tarwe GEBRUIK Olijfolie, Sojaproducten Zeevoedsel Groenten Ananas	Vitamine B12 Foliumzuur Vitamine C Vitamine E Meidoorn Echinacea Quercetine Mariadistel	Rustgevend en Centrerende Oefeningen Yoga en Tai Chi

## Bloedgroep B in een oogopslag

*De Nomade:* **GEBALANCEERD • FLEXIBEL • CREATIEF**

Kracht	Zwakte	Medische Risico's	Dieetprofiel OMNIVORE VOEDING	Sleutel Tot Gewichtsverlies VERMIJD	Supplementen	Oefen Programma
Sterk immuunsysteem Snelle aanpassing aan veranderingen in dieet- en leefomstandigheden Gebalanceerd zenuwstelsel	Geen zwaktes, echter disbalans geeft neiging tot autoimmuunziekten en zeldzame, sluipende virale infecties	Type 1 diabetes Chronische vermoeidheid Auto-immuunziekten: ALS (atrofische lateraalsclerose), SLE (systemische lupus erythematoses), multiple sclerose	Vlees Zuivel Granen Groenten Fruit	Kip, Mais, Linzen, Pinda's, Sesamzaad, Boekweit, Tarwe GEBRUIK Groene Groenten, Eieren, Wild, Lever, Zoethoutthee	Magnesium Zoethout Ginkgo biloba Lecithine	Gematigde lichamelijke inspanning met een mentale component, zoals Wandelen, Fietsen, Tennis en Zwemmen

## Bloedgroep AB in een oogopslag

*Het raadsel:* **ZELDZAAM • VEELZIJDIG • MEDELEVEND**

Kracht	Zwakte	Medische Risico's	Dieetprofiel GEMENGD DIEET	Sleutel Tot Gewichtsverlies VERMIJD	Supplementen	Oefen Programma
Goed aangepast aan het moderne leven Zeer tolerant immuunsysteem Wendbaar	Gevoelige spijsvertering Gevoelig voor microbiële infecties	Hartziekte Kanker	Vlees Vis Zuivel Tofu Bonen Peulvruchten Granen Groenten Fruit	Kip, Mais, Nierbonen, Pinda's, Boekweit GEBRUIK Tofu, Zeevoedsel, Groene Groenten, Kelp	Vitamine C Meidoorn Echinacea Valeriaan Quercetine Mariadistel	Kalmerende, centrerende oefeningen zoals yoga, gecombineerd met gematigde inspanning zoals fietsen en tennis