

אתי אהא

ייעוץ לאורח חיים בריא והרזיה

AB סוג	B סוג	A סוג	O סוג	
עוף, תירס, כוסמת, שעועית לימה, שעועית אדומה	עוף, תירס, כוסמת, עדשים, בוטנים, שומשום וטחינה, עגבניות	שעועית אדומה, שעועית לימה, תפוחי אדמה, כרוב, חצילים, בננות (לרוב), עגבניות, בשר אדום	חיטה, תירס, שעועית אדומה, בוטנים, תפוחי אדמה	המזונות המזיקים ביותר
סויה, דגים ופירות ים, עדשים ירקות, שעועית מנומרת, זרעי פשתן, אגוזי מלך, אמרנת, שיבולת שועל, אננס, דובדבנים, גרגרי יער, מרבית הירקות, בצל	מוצרי חלב, ביצים, כבש, דגים, שיבולת שועל, אורז, בצל, ירקות עלים ירוקים, כרוב, סלק, ברוקולי, גזר, זנגוויל, אננס, אבטיח, שזיף, חמוציות, לציטין	סויה, עדשים, שעועית אזוקי, כוסמת, ירקות כתומים וירוקים, בצל, זרעי פשתן, שמן זית, בוטנים, גרעינים, גרגרי יער, אשכולית, אננס, לימון, תה ירוק	כבד, בשר רזה ואיכותי, דגי מים עמוקים, אצות, ירקות עלים ירוקים, ברוקולי, שזיפים, תאנים	המזונות המועילים ביותר
יוגה, פעילות אירובית אינטנסיבית	אומנויות לחימה, טניס, גולף, טיולי אופניים, טיולים רגליים	יוגה, פעילות אירובית מתונה	פעילות אירובית נמרצת, פעילות סיבולת (חדר כושר)	פעילות גופנית מומלצת
להימנע מקפאין ואלכוהול- מערכת העצבים שלכם רגישה ואתם מתמכרים יחסית בקלות. להשתדל להפריד פחמימות וחלבונים לארוחות שונות.	להקפיד לאכול רק מזון טרי, או שהוכן בתנאי היגיינה טובה- אתם חשופים במיוחד לזיהומים.	לאכול ארוחת בוקר טובה עם חלבונים, ארוחות קטנות לאורך היום, ולהימנע מאכילת- לילה-העיכול שלכם לא אופטימלי ובמיוחד לא בשעות הערב.	להימנע מקפה ועישון, במיוחד במצבי לחץ- רמות האדרנלין שלכם גבוהות. הישמרו מתזונה עתירת פחמימות- זה מתכון בטוח להשמנה אצלכם.	הרגל חשוב לבריאות הגוף
לשתף אחרים ברגשות, ולמצוא את הדרך לבטא רגשות. הפנמת רגשות כמו כעס ועוינות מזיקה לכם במיוחד.	לעסוק כל יום לפחות 20 דקות בפעילות יצירתית. להשתמש במדיטציה ובהדמיה לצורך הרפיה, פתרון בעיות והשגת מטרות.	להקדיש זמן לנשימה ותרגילי הרפיה-רמות המתח הבסיסי שלכם גבוהות.	כשמרגישים שהכעס עולה, לשתות כוס מים ולצאת לצעידה קצרה בחוץ.	הרגל חשוב לבריאות הנפש