

Juli 2017 - D'Adamo Newsletter

- [Unabhängigkeit von Martha D'Adamo](#)
- [Das richtige Training für Ihren Typ](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Satay Spieße - Right 4 Alle Blutgruppen](#)

Unabhängigkeit

von Martha D'Adamo



Fröhlichen Juli! Es ist schwer zu glauben, dass wir bereits die erste Hälfte von 2017 abgeschlossen haben. Wie sich die Geschwindigkeit des Lebens in der Nähe von unbegreiflichen Ereignissen beschleunigt hat und ich ständig erinnert werde Ruhe, Atmen und Stille in mein Leben zu lassen, selbst wenn es nur für 5 Minuten ist.



Symbolisch steht der Monat Juli für Unabhängigkeit mit der Feier am 4. Juli und der Annahme der Erklärung der Unabhängigkeit vor 241 Jahren. In diesen politisch brisanten Zeiten, hat die Arbeit der Gründer der Vereinigten Staaten und unsere gemeinsame Geschichte eine besondere Bedeutung und überall in den USA gibt es Feste, Feuerwerk, Essen im Freien und viele Gespräche! Wenn Sie können, nehmen Sie sich die Zeit zu lesen, was die Unabhängigkeitserklärung widerspiegelt. Es wird allgemein in allen lokalen Zeitungen gedruckt, sollten Sie Probleme haben es zu finden, hier ist ein [Link](#).

Ein schöner 4. Juli, ist Ihre eigene persönliche Gestaltung von „Declaration of Independence“. Wie würden Sie Ihre eigene Unabhängigkeit definieren? Gute Gesundheit, Vitalität, Mobilität ist Ihre eigene Unabhängigkeit auf einer individuellen Ebene die Sie beibehalten, aber was sonst noch? Haben Sie finanzielle, emotionale oder andere physische Ziele? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, während der Grill aufheizt oder während des Feuerwerks um darüber nachzudenken, was Unabhängigkeit für Sie bedeutet. Machen Sie sich eine Liste der Ziele oder, wenn Sie bereits auf Ihrem Weg zum Erfolg sind, eine Liste Ihrer besonderen Leistungen, die Sie schon erreicht haben.

In diesem Newsletter werden Sie einige interessante Informationen finden, die Sie auf Ihrem Weg zu körperlicher Unabhängigkeit

unterstützen, einschließlich Informationen, wie Sie optimal für Ihre Blutgruppe trainieren können und einem leckeren, Picknick Rezept. Ich glaube, Sie werden feststellen, dass es sich lohnt nach Ihrer eigenen Natur zu leben und wie einfach es sein kann.

Hier ist Ihre Unabhängigkeit und einen wunderschönen Monat Juli.

Das richtige Training für Ihren Typ



Für Menschen, die gerade erst anfangen mit der Blutgruppenernährung, scheint die Nahrung immer im Mittelpunkt zu stehen; und das zu Recht. Dadurch dass sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern wird Schädliches vermieden und Nützliches zugeführt, das ist der wichtigste Katalysator für eine positive Veränderung. Aber nachdem Sie die Lebensmittel geregelt haben die sie essen und Ihr Körper die anfänglichen Vorteile spürt, warum nicht verdoppeln?

Ernährung und Bewegung arbeiten Hand in Hand: Sie haben das in fast jedem kommerziellen Abnehmprogramm gehört. Obwohl die meisten dieser Pläne die Kombination erwähnen, personalisieren wenige tatsächlich beide Erfahrungen, von denen Sie profitieren können. Ihre Blutgruppe ist der Schlüssel, nicht nur die Lebensmittel, die Sie essen, sondern auch die Aktivitäten, die am besten zu Ihrem Körper passen. In diesem Monat haben wir einen besonderen Gast, Eric Morrison aus dem YouTube - Kanal [4Course](#) wird Sie durch einige grundlegende Übungen führen, die am besten für jede Blutgruppe passen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ho2-wCKCtkM>

Während das Video auf einige große spezifische Beispiele für jede Art eingeht, sind hier einige allgemeine Richtlinien zur Erinnerung, dies wird Ihnen helfen, Ihr Training für Ihren Körper zu optimieren!

Type O:



Ein regelmäßiges, intensives Trainingsprogramm ist wichtiger für Typ O Personen als jede andere Art. Die erfolgreichste Form der Übung ist Herz basiert, einschließlich Laufen, Radfahren, Schwimmen und Kampfkunst. Wenn Sie nicht in der Lage sind mit einer hohen Anforderung zu starten, beginnen Sie mit dem Gehen und Sie werden spüren, wie Sie immer stärker werden. Der rote Faden, der alle Übungen für Typ O wirksam macht, ist eine erhöhte Herzfrequenz, die bei der Senkung für Stress eine wichtige Rolle spielt, Balancieren Sie Ihre Emotionen und verlieren Pfund.

Typ A:

Typ A Personen trainieren am besten mit geringerem Aufwand, Entspannung durch Training mit Tai-Chi, Aerobic und Yoga. Obwohl diese Art von beruhigenden Übungen am besten ist, bedeutet es nicht, dass Sie nicht ins Schwitzen kommen können. Auch wenn Sie einige höhere Trainings Aktivitäten bevorzugen, wird Ihr Körper von geistiger Ruhe am meisten profitieren. Starker Leistungssport, der Ihren Körper und Ihren Geist anstrengen, produziert mehr Stress, als Ihnen guttut. Ein ruhiger Geist ist zu allen Zeiten wichtig. Um Ihre Erfahrungen mit beruhigenden Übung zu optimieren, trainieren Sie Ihre Atmung als erstes und dann Ihre Muskeln. Sobald Sie sich an stetige, entspannte Atmung gewöhnt haben, werden Ihre Muskeln weniger angespannt sein und Sie können die durch Flexibilität basierte Bewegungen genießen.



Typ B:



B ist für die Balance, wenn es darum geht, zu trainieren. Eine gute Mischung aus der intensiven Übung von Blutgruppe O und Entspannung von Typ A ist ideal. Versuchen Sie 3 Tage intensiv mit 2 Tage der Entspannung abzuwechseln, gut verteilt jedoch werden Sie es am bequemsten finden. Einige Leute mögen als erstes ihr intensives Training haben, dann Tage zum Abklingen mit Yoga und Tai Chi, während andere gerne hin und her wechseln. Wie auch immer ihr Muster funktioniert, es ist in Ordnung für sie, solange man die beiden Arten von Übungen mischt.

Typ AB:

Personen mit Blutgruppe AB teilen in der Regel Merkmale von beiden ihrer Namensvetter. Übung machen da keine Ausnahme. Wie Blutgruppe A Menschen, können Typ AB den größten Stressabbau und Gesundheit mit meditativen Aktivitäten erreichen. Aber sie sehnen sich auch ein gewisses Gleichgewicht von ihrem B Gegenstück, das für einige aggressivere Trainings Einheiten von Zeit zu Zeit als Notwendigkeit einbezieht. Wie Typ B sollte

Typ AB einen Übungsplan haben, der ein bisschen von beidem, Entspannungs- und mit hohem Oktanzahl Übungen beinhalten, um wirklich ihre Gesundheit zu verbessern.



Blutgruppendiät in den Nachrichten



People Magazine Mai 2017: 100 Wege um diesem Sommer zu Spüren

People Magazine listet die Blutgruppendiät bei # 34 auf ihrer Liste als eine Möglichkeit, um sich gesund zu erhalten und das Beste für die Sommermonate zu fühlen!

[Weiterlesen](#)

POPSUGAR.

Die Diät, die schließlich aufräumt mit unreine Haut

Popsugar Australien veröffentlichte einen Artikel, in dem jemand beschreibt, der starke Akne und Hautunreinheiten hatte, die schließlich im Anschluss an die Blutgruppendiät verschwunden ist!

[Weiterlesen](#)

marie claire

Jede Art von Diät, erklärt

Marie Claire listet viele beliebte Diät-Möglichkeiten und erklärt sie kurz. Die Blutgruppendiät führt die Liste mit an!

[Weiterlesen](#)

Daily Mail .com

Elyse Taylor teilt die Geheimnisse zu ihrem Bikini Körper

Elyse Taylor ist eines der am meisten gefragten Modells im Geschäft gerade jetzt im Alter von 30 und sie führt einen Großteil ihrer gesamten Schönheit und Gesundheit auf die Blutgruppen-Diät zurück! [Weiterlesen](#)



Satay ist ein indonesisches Gericht, das traditionell aus mariniertem Huhn besteht und mit Erdnüssen, Schalotten und Chili-Sauce gekocht wird. Als leichtes und leckeres Gericht das auf einem Spieß serviert wird, ist es ideal für Picknicks und Barbecues. Mit der Hitze des Sommers haben wir ein Satay inspiriertes Rezept mit pochiertem Geflügel und frischen Ananas, einfach in der Zu- und Vorbereitung. Diese leichtere Version ist erfrischend und eignet sich für alle Blutgruppen.

Für unsere Satay Spieße verwenden wir frische, saftige Ananas, die das ganze Jahr über zur Verfügung steht. Die Sauce wird mit Mandelbutter statt mit Erdnüssen zubereitet, die die Sauce dick und saftig macht. Wir lassen das klassische Chili weg, da viele darauf empfindlich reagieren, aber fühlen Sie sich frei, einen kleinen Teelöffel Paprika in der Soße hinzuzufügen, wenn Sie etwas Gewürz dazugeben möchten.



Zutaten:

- 1 ½ Tassen frische Ananas, gehackt und einige zusätzliche für die Deko

Zubereitung:

1. Schälen und schneiden Sie die Ananas in Ein-Zoll-Würfel. Bereiten Sie 1 ½ Tassen

- 4 Esslöffel Mandelbutter (Mandelmus), crunchy oder cremig nach Ihren Wünschen
 - 1 Putenbrust für Blutgruppen B & AB oder 2 ohne Haut und Knochen Hähnchenbrust für Blutgruppen O & A.
 - 1 Esslöffel Agavensirup
 - 1 Knoblauchzehe, geschält und ganz
 - ½ Limette, Saft
 - 2 Esslöffel Tamari
 - 1 Lorbeerblatt
 - Wasser
 - Meersalz zum Abschmecken
- geschnittene Ananas für die Sauce und stellen etwa 10 bis 12-Würfel für die Spieße beiseite.
2. In einem mittelgroßen Topf, legen Sie die Pute / Hähnchenbrust mit dem Lorbeerblatt und bedecken das Ganze, bei Zimmertemperatur, mit Wasser. Fügen Sie eine Prise Salz dazu. Pochieren Sie vorsichtig das Geflügelfleisch bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten (Abhängig vom Gewicht des Fleisches), bis es fest ist. Pochieren ist eine gute Möglichkeit, Fleisch zart zu bekommen, ohne Fett zu benutzen. Sobald es durchgegart ist, auf einer Platte abtropfen lassen und mit einem Papiertuch abtupfen.
 3. In einer Küchenmaschine, die Mandelbutter, Ananas, Agavendicksaft, Knoblauchzehe, Limettensaft und Tamari zusammen verrühren. Wenn Sie ein Typ O Nicht Sekretor sind, ersetzen Sie Tamari für Ihr Porchiertes, mit etwas das für Sie sicher ist. Mischen Sie, bis die Zutaten gut verbunden sind und eine Soße bildet. Geben Sie die Satay Mischung in eine Pfanne und kochen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten. Die Sauce kann nach Ihren persönlichen Vorlieben grob oder glatt verarbeitet werden.
 4. Auf einem Schneidebrett, schneiden die Putenbrust in 3 gleiche Teile in Längsrichtung, dann in 4 der Breite nach. Wenn Sie Hähnchenbrust verwenden, halbieren Sie sie der Länge nach und schneiden sie dann in 3 Teile der Breite nach.
 5. Für die Spieße, wechseln Sie einfach einen Geflügel-Würfel mit einem Ananas-Würfel.

Stellen Sie die Sauce separate.
Sie können es als Dip während
Ihres Ausflug verwenden oder
geben die Sauce über die Spieße
und servieren sofort!