

Januar 2018 - D'Adamo Newsletter

Band 15, Nummer 01

- [Glücklicher Neujahrswunsch von Martha D'Adamo](#)
- [Kick-Start in das neue Jahr!](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Ingwer-Kürbis-Suppe - Right 4 Alle Blutgruppen](#)

Glückliche Neujahrswünsche

von Martha D'Adamo



Es ist schwer für mich zu verstehen, dass 2017 gekommen und gegangen ist. Es ist ein Jahr, das ich gespannt bin, hinter mir zu lassen, obwohl ich dankbar bin für den Unterricht und die Lebenserfahrungen, die es mir gebracht hat. Als den Übergang von einem Jahr zum anderen, finde ich es wichtig, mir den Moment zu merken, auch wenn es nicht genau auf den Schlag Mitternacht am 31. zum 1. ist (in der Regel, weil ich da schlafe!) Im Laufe der Jahre, habe ich einige Rituale entwickelt, um mir den Übergang von einem Jahr und den Beginn eines anderen zu markieren, die es mir ermöglichen mich auf einer tieferen Ebene zu begeistern.

Ein beliebter Brauch von mir, den ich zum ersten Mal an der Unity Church gelernt habe, wo liebe Freunde von uns Minister waren, ein „Schüssel Brenn Ritual.“ Reich an Symbolik stellt das Schüssel Brennen eine Feier für all das dar, für was wir dankbar sind und für die Freigabe all dessen, was nicht notwendig ist. Es ist eine Geste des Beginns. So funktioniert es für Ihre eigene Zeremonie.



Zuerst schreiben Sie eine Liste aller Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Dann schreiben Sie eine Liste von dem, was Sie zurücklassen möchten und nicht mit in das neue Jahr nehmen wollen. Diese Liste wird in einer Metallschale oder feuerfestem Behälter, zusammen mit den Notizen aller anderen teilnehmenden Personen gelegt, wenn Sie dies in einer Gruppe tun, und die Papiere werden nun entzündet. Dadurch entsteht ein Feuer, als Symbol für die Freisetzung von negativen Gefühlen,

Verhaltensweisen und Erfahrungen, um Platz zu schaffen für Neues (und hoffentlich Besseres), im neuen Jahr.

Das neue Jahr ist eine Zeit des bedeutenden symbolischen Wandels und seine Feierlichkeiten nehmen viele verschiedene Formen und Gestalten an, ob Sie auf Partys, zu Hause oder auf einem Rückzug sind. Wie auch immer Sie den Übergang von einem Jahr zum nächsten markieren, es ist eine sehr individuelle Wahl und egal, welche Form das für Sie annimmt, verwenden Sie dies als eine Zeit für alles dankbar zu sein, das vergangen ist, und öffnen Sie sich für alles, was nun kommen mag.

Da ich für meine Liste der Dinge, für die ich dankbar bin, schreibe, wird es durch das Glück gekrönt mit so vielen wunderbaren Menschen bei D'Adamo Personalisierte Ernährung und durch unseren fantastischen Kunden zu arbeiten, die mich inspirieren und erinnern an das, warum ich liebe, was ich tue. Im Namen von Peter, mir und allen Mitarbeitern bei DPN, wünschen wir Ihnen gute Gesundheit, Liebe und Selbsta Ausdruck im Jahr 2018.

Herzlich,
Martha



Neujahrsvorsätze sind im Groschen ein Dutzend in den ersten Januarwochen, die die Menschen sich machen und sich versprechen, um sie dann zu brechen. Die beste Lösung, die Sie machen können, ist, um diese im Jahr 2018 zu erreichen auf eine bessere Gesundheit hin zu arbeiten. Während dieses Ziel hoch erscheinen mag, ist es einfach und leicht erreichbar, indem Sie unserem personalisierten **6-Wochen ultimative metabolischem Programm** folgen. Start für einen Gewichtsverlust - Programm beginnen mit Dr. Peter J. D'Adamo revolutionärer Blutgruppenernährung.

In nur drei einfachen Schritten können Sie Ihrem Weg ab 2018 beginnen um gesünder als je zuvor zu werden.



Einsatz

Während die Blutgruppendiät Ihnen 80% Übereinstimmung ermöglicht, um Ihre ersten Wochen wirklich zu optimieren, streben Sie 100% an. Konzentrieren Sie sich auf die im Essen vorteilhaften Lebensmittel für Ihre Blutgruppe für das beste Ergebnis.



Steigern

Steigern Sie Ihren Stoffwechsel, regulieren Sie den Blutzucker, der das Verlangen verursacht und schützen Sie sich vor Lektin-Schaden.



Aktiv werden

Koppeln Sie Ihre Ernährung mit den [richtigen Übungen](#) am besten für Ihre Blutgruppe, dies wird eine spürbaren Verbesserungen ermöglichen , um Ihr Gewicht und Energieniveaus zu halten.

Blutgruppendiät in den Nachrichten



Weight Loss Trust

Weight Loss Vertrauen sprach über die grundlegende Prämisse der Blutgruppendiät[®], einschließlich der überwiegend positiven Effekt auf die Mehrheit der Menschen, die es versuchen!

[Weiterlesen](#)

Dr. Lisa Price, ND

Dr. Lisa Price Dr. Peter D'Adamo auf ihrer Radio - Show „The - Feed“ am 9. Dezember befragt, 2017. Sie haben viel über die Arbeit diskutiert, die er in seiner Karriere von The Blood Type Diet getan hat[®] und zu seinen brillanten Klinikern anhand der genetischen Analyse Software, Opus23.

[Weiterlesen](#)



Mit 2018 den 20. Jahrestag von Dr. Peter J. D'Adamo Auflage [Cook Right 4 Your Typ](#), dachten wir, es ist die perfekte Zeit, eines der mehr als 200 Original - Rezepte aus dem Buch zu zeigen. Um bei der Saison zu bleiben, nehmen wir eine Ingwer-Kürbis-Suppe (pg. 231-232), ein warmes und herzhaftes Gericht, das sehr vorteilhaft für alle Blutgruppen ist!

Ingwer-Kürbis-Suppe

[Für 4-6]

Zutaten:

- 1 großer Butternut-Kürbis (oder ein Squash Right 4 your Type)
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Zoll Stück frischen Ingwer, gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Tassen Wasser oder Truthahn Fond (Vorliebe)

Richtungen:

Schälen Sie den Squash vorsichtig. Die meisten Squash neigen dazu, ziemlich schwer zu sein, so ist Vorsicht bei der ersten Vorbereitung empfohlen. Immer die flache Seite nach unten geschnitten. Schneiden Sie den Kürbis halb auf und höhlen die Samen aus. Die Samen können beiseite gestellt werden zum Rösten, da sie nicht nur köstlich sind, sondern eine wertvolle Quelle für Zink. Weiter, den Squash in kleinere Stücke schneiden, bis Sie überschaubare Würfel haben. Die Würfel mit einem kleinen, scharfen Messer, in Stücke schneidet und in einem Topf mit schweren Boden geben. Knoblauch, Ingwer und Salz dazugeben. Mit Wasser bedecken oder mit Truthahn Fond und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist

und leicht mit der Spitze eines Messers durchbohrt werden kann. Bringen Sie die Mischung in eine Küchenmaschine oder Mixer und pürieren dann bis es glatt ist.