

Juni 2018 - D'Adamo Newsletter

Volume 14, Number 6

- [Mein Kumpel von Martha D'Adamo](#)
- [DietBuddy: Ihr bester Freund in der personalisierten Ernährung von Dr. Peter J. D'Adamo](#)
- [Kristin J. - DietBuddy \(DiätFreund\) Empfehlung](#)
- [Bluttypen Ernährung in den Nachrichten](#)
- [Gedämpfter Kabeljau En Papillote - Right 4 Alle Blutgruppen](#)

Mein Kumpel

von Martha D'Adamo



Jeder braucht einen Freund, der Ihn unterstützt, ermutigt und Trost spendet auf der Reise des Lebens. In diesem Monat, im Geiste dieser Idee, starten wir [Datapunk DietBuddy](#)



[\(https://www.northamericanpharmacal.com/dietbuddy/desktop/\)](https://www.northamericanpharmacal.com/dietbuddy/desktop/) für Menschen, die personalisierte Ernährungspläne folgen. Dieses Programm wurde entworfen und erstellt von Dr. Peter D'Adamo, er hat immer geglaubt, dass wir mit unseren Gesundheits- und Lifestyle-Plänen erfolgreicher sein können, wie wir Teil einer unterstützenden Gemeinschaft sind. Ich dachte, es wäre hilfreich, wenn ich einen Blick hinter die Kulissen von DietBuddy werfen würde, da Peter mein bester Freund ist.

Peter ist ein einzigartiger Mensch, Renaissancemann, Handwerker, Softwareentwickler, Heimwerker, fantastischer Arzt, wundervoller Partner, liebender Vater, guter Freund und noch viel mehr. Es ist selten, diese Kombination von Stärken in einer Person zu finden. Oft finden wir, dass ein Individuum in einer Sache gut und in einer anderen schrecklich ist. Die einzigartige Stärke von Peter ist, dass er einen brillanten Verstand hat und seine unglaublichen Gedanken in die Tat umsetzen kann.

Dank dieser Fähigkeit konnte er im Laufe der Jahre eine Reihe naturheilkundlicher Kliniken eröffnen; Bestseller schreiben; Mitbegründer einer Nahrungsergänzungsfirma; ein akademisches Vermächtnis an einer Universität schaffen; restaurieren alter Volkswagen; Uhren reparieren; Installieren von elektrischen Leitungen; Sanitäreanlagen reparieren; einen sechsten Sinn für Immobilien haben; sich selbst das segeln beibringen; bauen schöner Möbel; alte Häuser restaurieren; ein enzyklopädisches Gedächtnis für Geschichte haben, Musik und Kunst; Miteltern zweier Töchter; und im Laufe der Jahre, kamen dazu, fünf Hunde, ein Hamster, Rennmäuse, mehrere Fische, ein Kaninchen und sogar ein Baby Hummer. Darüber hinaus hat er einen großartigen Sinn für Humor!

All diese Dinge sind beeindruckend für Eines oder Zwei, aber kollektiv gesehen sind sie ein Zeugnis für seine Fähigkeit, zu wachsen und aus dem Leben zu lernen - und seine Rollen im Leben - Veränderung. Die beständigsten (und liebenswertesten) Eigenschaften von Peter sind nicht das „eine Tun“. Es sind die „wesentlichen“, wie seine Fähigkeit, voll präsent zu sein, liebevoll und freundlich, ein Lebenspartner, ein bester Freund, ein glühender Anhänger, ein Vater und ein bester Kumpel. Dies ist der Bereich, in dem er glänzt und es sind diese Qualitäten, die in seiner Programmierung, seinen Lehren und seiner Patientenpflege sowie seiner Rolle als Ehemann, Vater, Begleiter und Freund einfließen.

Wir sind so glücklich, Peter als unseren Visionär zu haben, der uns für immer nach Norden zu neuen und unentdeckten Ländern weist. Und ich bin so glücklich, ihn als meinen Kumpel im Leben zu haben, der mich ermutigt, in allem, was ich tue, größeren Selbstaussdruck zu finden. Wenn Sie sich mit DietBuddy beschäftigen, werden Sie Peter in all den Feinheiten der Programmierung, sowie in seinem Design finden. Indem Sie dies tun, werden Sie ihn besser kennenlernen und verstehen, wie sein Verstand funktioniert, da er uns dazu ermutigt, natürlich vorkommende Selbsthilfegruppen zu bilden, die uns dazu bringen werden, unsere Gesundheitsziele zu erreichen.

Glücklicher Juni und dies hier für alle Freunde in unserem Leben.

Martha



INTRODUCING

 **DATAPUNK** DietBuddy™

TRACK DIET COMPLIANCE

SET GOALS

PLAN YOUR MEALS

CONNECT WITH FRIENDS
& GAIN SUPPORT

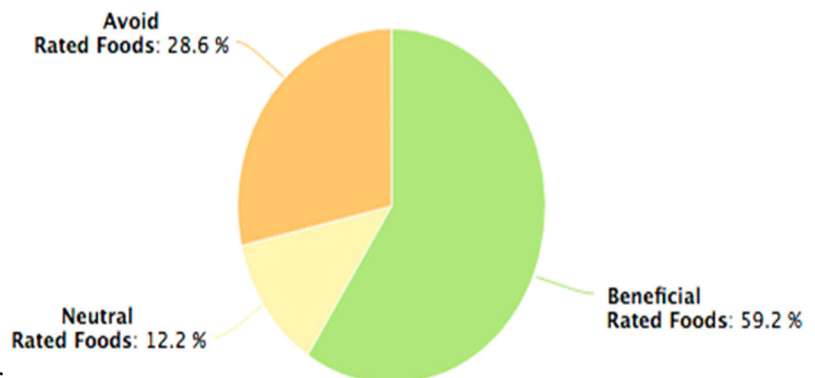
Your Best Friend in Personalized Nutrition

BY DR. PETER D'ADAMO

Nach monatelanger Entwicklung und Tests freue ich mich, meine kostenlose webbasierte [Datapunk DietBuddy](https://www.northamericanpharmal.com/dietbuddy/desktop/) Anwendung zu starten. Es ist eine einzigartige Möglichkeit, die Einhaltung meiner aktuellen D'Adamo Ernährungs-Systeme zu verfolgen und zu messen (Blutgruppe -Diät, GenoType Diet und SWAMI - Protokoll) mit einem einfachen und schnellen ‚Ernährungs - Tagebuch‘ Eingabesystem. Sie können auch einfache Gesundheitsdaten wie Ihr Gewicht und den täglichen Wasserverbrauch verfolgen. Ihre Einhaltung wird durch eine Reihe von informativen und visuell ansprechenden Info-Seiten als wertvolles Feedback angezeigt.

Wie konform sind Sie?

Rückmeldungen von frühen Nutzern berichteten, dass sie über ihre tatsächliche Beobachtungs-Rate überrascht waren, als sie fleißig die Nahrungsaufnahme durch DietBuddy verfolgten. Ein grafisches Tortendiagramm zeigt die Angaben der



Tortendiagramm zeigt die Angaben der Benutzer auf einen Blick und zeigt sogar die Einhaltung der Diät an. Die Verwendung der Anwendung ist ein guter Weg, um sich selbst auf eine Weise zu regulieren und zu optimieren, die in der Vergangenheit schwierig war. Als ich in DietBuddy eintauchte und den Erfolg der Nutzer beobachtete, wurde mir klar, dass es noch mehr Dinge geben würde, die das Programm machen könnte.

Über die Einhaltung hinaus

Sobald Sie Ihre Ernährungsdaten in DietBuddy eingegeben haben, erhalten Sie nicht nur detaillierte Tracking-Tools, sondern auch eine Vielzahl weiterer Optionen. Ich habe es so gemacht, dass jeder, von der einfachsten Diät bis hin zu denjenigen, die mehr Suchen und dies kann eine angenehme und bereichernde Erfahrung sein. Fühlen Sie sich frei, Ihre Nahrungsmittel einfach einzugeben und zu beginnen, zu verfolgen, aber DietBuddy bietet auch ein Rezeptbereich um Rezepte einzugeben, Mahlzeiten zu planen, zu beachten und zu nennen. Mit diesen Werkzeugen können Sie nicht nur beurteilen, wie es Ihnen im Laufe der Zeit geht, sondern auch, wie Sie sich im Vergleich zu anderen Teilnehmern verhalten. Hier glänzt DietBuddy wirklich: seine Fähigkeit, Menschen zusammenzubringen.

	Sunday 05/27/2018 BLDS	Monday 05/28/2018 BLDS
Breakfast	Egg Whole, Chicken	Egg Whole, Chicken Onion, all types
Lunch	Watermelon	Rice, Wild
Dinner	Chicken Onion, all types	Mozzarella Cheese, all types Lamb
Snacks	Whey Protein Powder Carob	Yogurt

" Datapunk Dietbuddy hat mir geholfen, meine Einkäufe und meine Pläne für Meine Mahlzeiten besser zu fokussieren. Ich halte inne und denke nach, bevor ich esse. Bei der Auswahl zwischen den Lebensmitteln wähle ich immer das bekömmliche Essen. Ich beziehe mich häufig auf mein SWAMI. Dietbuddy hat mein Bewusstsein stark gesteigert und nach 69 Tagen auf dem

Programm habe ich eine Steigerung meiner Energie und eine Verbesserung meines allgemeinen Wohlbefindens bemerkt. " - Vincie P.

Bring deine Freunde mit!

Es wäre nicht DietBuddy ohne „Freunde“, also ist natürlich die soziale Komponente des Programms eine seiner positivsten Eigenschaften. Ich dachte, in diesem von sozialen Medien geprägten Zeitalter wäre es schön, Menschen zu erlauben, sich miteinander zu verbinden. Die Freunde-Funktion ermöglicht DietBuddy Benutzern, genau das zu tun, so dass sie den Fortschritt ihrer Freunde mitverfolgen, Ermutigung geben und in der Regel auf ihrem Weg zu einer besseren Gesundheit in Kontakt bleiben können. Diese Funktion kann auf fast endlose Weise verwendet werden. Ob Sie die Nahrungsmittel sehen möchten, die andere Bluttypen häufig essen, sich von jemand anderem beraten lassen, oder verfolgen Sie Ihre Einhaltung in Bezug auf Personen, die Ihnen ähnlich sind, die Verbindung mit anderen durch DietBuddy bietet endlose Möglichkeiten.

Eine glänzende Zukunft für das Programm und Sie

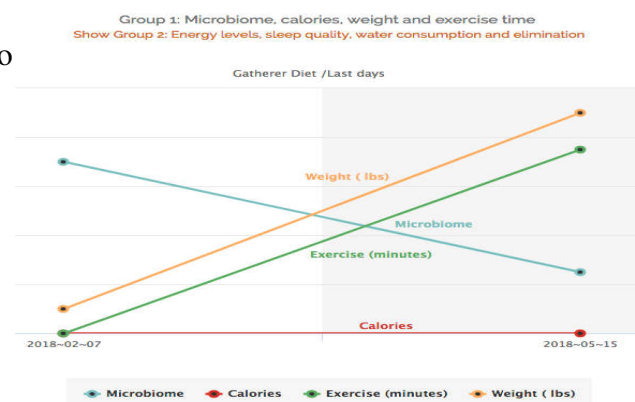
Die erste Version des Programms ist jetzt verfügbar und ist bereits funktionsreich und stabil. Obwohl das Programm in seinem aktuellen Zustand sehr stark und leistungsfähig ist, sehe ich zukünftige Verfeinerungen, wie die Fähigkeit, sehr spezifische Ziele zu setzen, wie z. B. den Verbrauch von Omega-3-Öl zu erhöhen oder entzündliche Lektine zu minimieren. Seit dem Beta-Test habe ich die Möglichkeit hinzugefügt, komplexe Lebensmittelkombinationen einzugeben und werde, zwischen meinen anderen Verpflichtungen, das Programm mit noch mehr aufregenden Funktionen aufpolieren und anpassen, wann immer dies möglich ist.

Ich habe eine [private Facebook - Gruppe \(https://www.facebook.com/groups/168743020520089/\)](https://www.facebook.com/groups/168743020520089/) gegründet, mit der ich DietBuddy unterstütze. Die Gruppe ist ein großartiger Ort, um Fragen über das Programm zu stellen, „Buddies“ zu treffen, innerhalb des Programms hinzuzufügen, und Ihre eigenen Erfahrungen mit DietBuddy zu teilen. Wenn Sie über den Support sprechen, sollten Sie sich den FAQ Tab im Programm für Benutzerhandbücher und ein Demo – Video ansehen. Die Bluttypen Ernährungs Gemeinschaft ist schon immer stark und ich bin gespannt zu sehen, wie gut sich alle miteinander verbinden und sich gegenseitig mit DietBuddy unterstützen.

DietBuddy ist für Desktops, Laptops und Tablets optimiert. Während es auf den kleinen Bildschirm eines Smartphones angepasst werden kann, habe ich mich mehr auf die Anpassung von DietBuddy an größere Bildschirme konzentriert.

[Registriert DietBuddy Now!](#)

<https://www.northamericanpharmcal.com/dietbuddy/desktop/>



Kristin J.

DietBuddy Empfehlung

“ My favorite part of DietBuddy is the tracking of beneficial, neutral and avoid foods in all meals/entries. It was so easy to create healthy, satisfying meals for myself that were filled with beneficials.

- Kristin J.
B+ Blood Type, Sekretor, Nomad

 **DATAPUNK** DietBuddy

Ich benutzte DietBuddy, um ein paar hartnäckige Pfunde zu verlieren, die ich während der Menopause bekommen hatte. Ich fand die App sehr benutzerfreundlich und einfach zu verstehen. Die Tutorials waren sehr hilfreich und verbessert mein Verständnis davon, wie ich DietBuddy am besten einsetze, um meine Gesundheitsziele zu erreichen. Ich habe die Kalorienzähler Option verwendet. Es war ein Augenöffner, um zu sehen, wie viele Kalorien in einer typischen Mahlzeit waren und wie man Portionsgrößen schafft, die mit dem Abnehmen helfen würden. **Mein Lieblingsteil von DietBuddy ist das Aufspüren von wohltuenden, neutralen und zu vermeidenden Speisen in allen Mahlzeiten/Einträge. Es war so einfach, gesunde, zufriedenstellende Mahlzeiten für mich zu schaffen, die mit Bekömmlichen gefüllt waren.** So habe ich nicht nur meine Abnehmziele nach 60 Tagen der Verwendung von DietBuddy leicht erreicht, mein Fokus auf einen hohen Prozentsatz an Bekömmlichen in jeder Mahlzeit brachte auch andere greifbare Vorteile für die Gesundheit mit sich. Ich bemerkte eine Zunahme der Energie, mehr Leichtigkeit im Umgang mit Stress und mehr Flüssigkeit und Geschmeidigkeit in mehreren Gelenken, die jahrelang mit Entzündung behaftet waren. Ich empfehle DietBuddy sehr als ein ausgezeichnetes Werkzeug, um Ihre Gesundheit- und Lifestyle-Ziele zu erreichen!

B + Blutgruppe, Sekretor, Nomad

Blutgruppendiät in den Nachrichten



Essen für Ihren „Typen“

Kelly Calabrese, eine zertifizierte klinische Ernährungswissenschaftlerin aus Colorado, teilte in ihrer Lokalzeitung New Falcon Herald die Bedeutung der Blutgruppe mit, die New Falcon Herald.

[Weiterlesen](#)



Fox News' Bret Baier benutzte dieses Diät, um fast 50 Pfund in 7 Monaten zu verlieren

Bret Baier von Fox News verlor fast 50 Pfund in nur 7 Monate in dem er der Bluttypen Ernährung folgte. Der Journalist begann mit der BTD nachdem er sich zunehmend mit einem hohen Cholesterinspiegel und seiner allgemeinen Gesundheit beschäftigt hatte.

[Weiterlesen](#)



Blutgruppe beeinflusst Schweregrad der Druchfällt, die durch E. coli verursacht werden

Eine neue Studie fand heraus, dass Blutgruppe-A-Patienten weitaus aggressivere Wirkungen vom E. coli-Bakterienstamm erfahren, was beweist, wie wichtig die Spezifität der Blutgruppe ist.

[Weiterlesen](#)

<https://medicalxpress.com/news/2018-05-blood-affects-severity-diarrhea-coli.html>



Hailey Baldwin Meer, Sonne, Sexy Badeanzüge auf St. Lucia; Ernährung, Bewegung Tipps

Das erfolgreiche Model Hailey Baldwin, das in der diesjährigen Ausgabe des italienischen Elle-Magazins vorgestellt wird, ist eine langjährige Anhängerin der Bluttypen Ernährung, wie in diesem Artikel von Celebrity Health & Fitness erwähnt.

„Sie glaubt auch an die Bluttypen Ernährung des Naturheilkundlers Peter J. D'Adamo. Es ist ein Favorit einer Reihe von Models - darunter das australische Model Elise Taylor.“

[Weiterlesen](#)

<https://www.celebrityhealthfitness.com/43577/hailey-baldwin-sea-sun-sexy-swimsuits-saint-lucia-diet-exercise-tips-photos/>



Kabeljau ist auf der ganzen Linie vorteilhaft, sogar für jeden Secretor-Typ! Warum nicht die gesundheitlichen Vorteile nutzen? Diese traditionelle Französisch Zubereitung „en papillote“ oder „in Pergament“ ist eine gute Möglichkeit, alle Aromen des Fisches zu erfassen und mit der herben Lebendigkeit von Ingwer und Knoblauch zu durchziehen.

[Für 2]

Zutaten

- 2 Kabeljaufilets (etwa 8 Unzen/ ca. 225 g)
- 10 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 Unzen (ca. 85 g) frischer Ingwer, geschält und in dünne Streifen geschnitten
- Die Schale von 2 Zitronen
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Eine Prise Meersalz

- Koriander Blätter zum Garnieren

Anleitung

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf 350°F (180°C)
2. In einer kleinen Rührschüssel vermischen Sie den Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale mit einer Prise Salz und lassen Sie es für ein paar Minuten ruhen. Fügen Sie das Olivenöl dazu und gut vermischen.
3. Legen Sie die Kabeljaufilets mit der Hautseite nach unten auf einem großen Blatt Pergamentpapier (wenn es Haut hat). Geben Sie die Ingwer und Knoblauch-Mischung mit einem Löffel über die Fische.
4. Falten Sie das Papier in der Mitte über die Fische so dass sich die Kanten treffen. Machen Sie eine Naht, indem Sie die Kanten aufeinanderlegen und Falten. Falten Sie die Kanten auf jeder Seite des Fisches in einem Winkel, um zu verhindern, dass Flüssigkeit austritt. Legen Sie das Pergamentpapier in eine Schicht aus Aluminiumfolie und versiegeln Sie es.

Anmerkung: Statt Alufolie kann man auch eine feuerfeste Glasschüssel mit Deckel nehmen.

5. Den Fisch in den Ofen stellen und 20 Minuten backen. Mit Koriander garnieren und servieren!

Serviovorschlag: Dieser Kabeljau passt perfekt zu weißem oder Vollkorn Reis und gedünstetem Gemüse. Wählen Sie die besten für Ihren Bluttyp und genießen Sie!