September Umschwung

September Grüße an alle. Der August kam und ging mit Lichtgeschwindigkeit. Übergänge gibt es viele im Laufe eines Schuljahres; Verschiebungen und Klassen an der COE beginnen; unsere jüngere Tochter, Emily, beginnt mit der Ausbildung in Naturheilverfahren; und wir helfen unsere älteren Tochter, Claudia, bei ihrem Umzug in eine neue tolle Wohnung um ein neues Kapitel in ihrem Leben zu beginnen. Würfeln Sie Kajakfahren, Vogelbeobachtungen (wir haben einen Seeadler auf dem See!) und unsere arbeitsreichen Arbeitspläne zusammen und die Saison ist eine aktionsreiche Zeit für unsere Familie.

Ich habe den September schon immer geliebt. Nicht ganz Sommer oder Herbst, der stetige Übergang in kühleres Wetter spiegelt die vielen anderen Veränderungen wieder, die diese Jahreszeit bestimmen. Bei NAP / DPN wurde unser Gebäude von unserem fantastischen neuen Bauherrn renoviert. Alle Schäden aus der Überschwemmung, die unser Unternehmen in den Wintermonaten getroffen haben, wurden repariert. Neben unseren eigenen Büros, gestaltet der neue Eigentümer die Lobby, den Parkplatz und das Äußere unseres Gebäudes um. Dieser Fortschritt bestärkt mich in meiner Überzeugung, dass selbst scheinbar negative Umstände uns stärken können - wenn wir uns dafür entscheiden, die Möglichkeit zu nutzen, die sie bieten.

Wir haben ein paar neue Produkte auf dem Weg und in den nächsten paar Monaten werde ich die Updates teilen. Momentan feiern wir die Rückkehr von Peters Artikel mit dem Start seines neuen Blogs (https://dadamo.com/dangerous/), dort wird er Themen behandeln, die von der Philosophie bis hin zu Produktbestandteilen reichen, Gesetzgebungen, seine eigenen Gedanken und möglicherweise einen Einblick in eine kleine VW Restaurierung entlang seines Weges. Ich bin überglücklich, in der Lage zu sein, sein tiefes Denken, seinen Humor, seinen weisen Rat und seine Weisheit zu teilen.

Der September eröffnet uns die Möglichkeit, eine neue Routine zu schaffen. Egal, ob Sie Ihren Zeitplan, Ihre Ernährung, Ihr Trainings Programm oder Ihre Gewohnheiten anpassen möchten, es gibt wertvolle Informationen in dieser Ausgabe unseres Newsletters, die diese Bemühungen unterstützen.

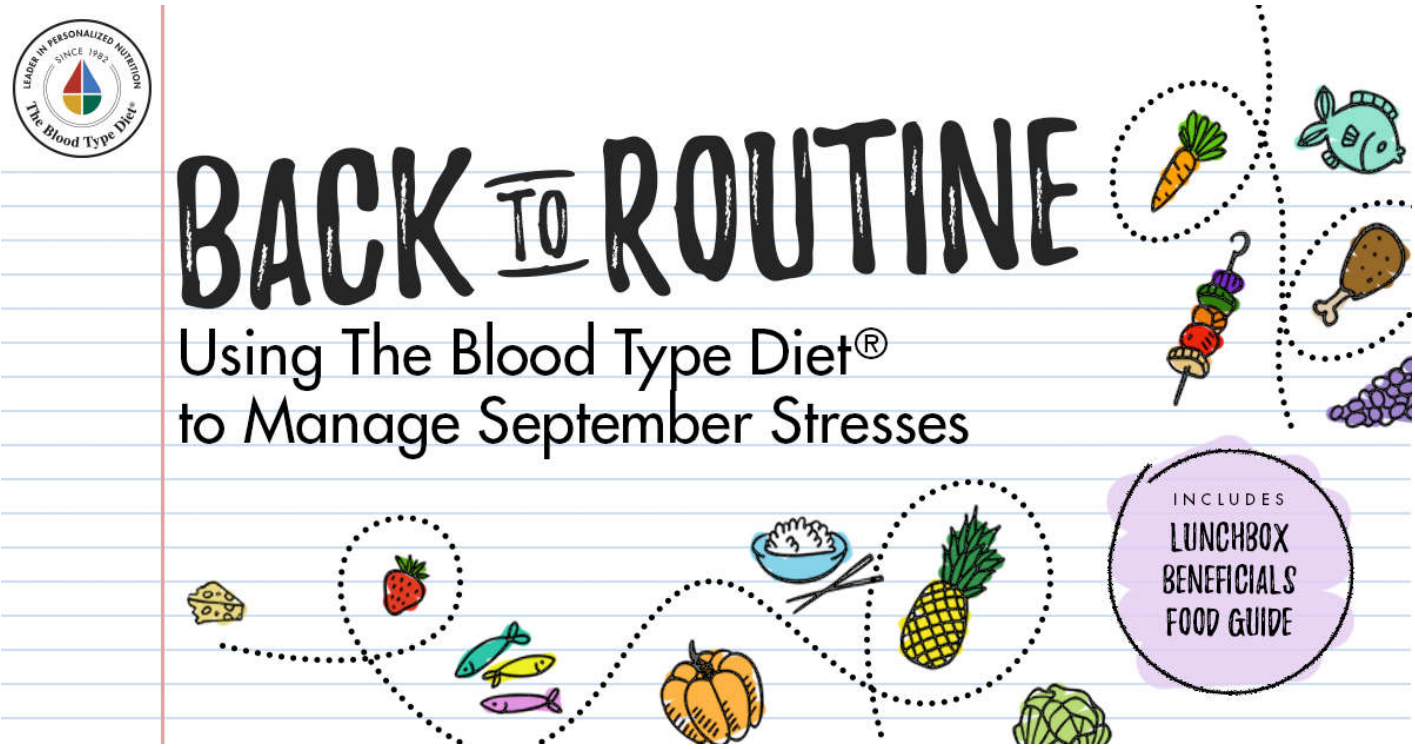
Für weitere Inspirationen, nachfolgend ein Auszug aus einem schönen Gedichte mit dem Titel für einen Neuanfang von meinem Lieblingsdichter und Philosophen John O'Donohue.

Erwecke deinen Geist zum Abenteuer;
Halte nichts zurück, lerne, Risiko zu finden;
Bald wirst du in einem neuen Rhythmus zu Hause sein,
denn deine Seele spürt die Welt, die dich erwartet.

Willkommen im September!

Zurück zur Routine: Verwenden der Blutgruppenernährung, um die September Belastung besser zu bewältigen

---



Der Herbst ist eine Zeit der Veränderung. Feuriges Wachstum entzündet einst grüne Hügel, das Schuljahr wird mit voller Geschwindigkeit wieder aufgenommen, eine frische Brise fegt den letzten trägen Sommertag davon.

Mit der herbstlichen Rückkehr zur Aktivität können Zeitplan überquellen, während der Stress auf Hochtour läuft. Im Moment scheint es unmöglich, einen vollen Kalender mit einem gesunden Lebensstil zu Kombinieren. Glücklicherweise gibt es einen einfachen Weg, das Wohlbefinden zu steigern: schaffen von gesunden Gewohnheiten zu Beginn der Saison.

Es gibt eine gewisse Kraft, Muster zu setzen. Zum Besseren oder Schlechteren, unsere Routinen bleiben häufig gleich. Beginnen Sie mit dem Richtigen, um die mentale und körperliche Stärke zu maximieren.

Gestresst über Stress

Während kurze Stresssituationen zu effizientem Arbeiten motivieren kann, führt langfristiger Druck zu Ermüdungserscheinungen. Die Belastung durch chronische Erschöpfung auf das Immunsystem kann einen

schädlichen Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden haben und die Wahrscheinlichkeit ernsterer Gesundheitsprobleme erhöhen.

Wie *The Miami Herald* berichtet (https://www.miamiherald.com/living/article1961770.html), wurden im Jahr 2014 über 75% aller Arztbesuche wegen stressbedingter Beschwerden und Anliegen durchgeführt. Die fünf wichtigsten Ursachen von Todesfällen (https://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm) in den USA - darunter Herzkrankheiten und Krebs – kann auch mit psychischen Belastungen verbunden sein.

Also was genau ist Stress? Biologisch gesehen ist es eine natürliche chemische Reaktion auf unsere Wahrnehmung von Gefahr. Wenn Ihr Gehirn eine Bedrohung wahrnimmt, gibt es mehr Cortisol und Adrenalin frei, die Hormone, die für einen schnellen Herzschlag und den trockener Mund verantwortlich sind, die in Momenten der extremen Nervenanspannung auftreten können. Die Wahrheit der Wissenschaft ist, während diese chemischen Signale unseren prähistorischen Vorfahren geholfen haben, physische Gefahren abzuwehren, sind sie nicht wesentlich für einen Erfolg in einem Bürojob. Tatsächlich können sie mehr schaden als nützen. Langfristig erhöhte Cortisolspiegel können die Immunabwehr und andere lebenswichtige Vitalfunktionen schwächen Körperfunktionen (https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037).

Blutgruppen - Unterschiede

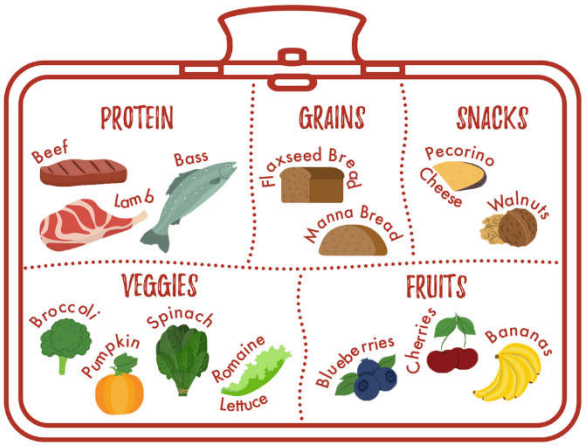
Die Art, wie das Gehirn die täglichen Stressfaktoren behandelt, variiert mit den verschiedenen Blutgruppen. Da A Typen einen natürlich erhöhten Cortisolspiegel aufweisen, sind entspannende Übungen, wie Yoga, Qi Gong oder Tai Chi Chuan, besser für sie geeignet als anstrengende Übungen, wie zum Beispiel Laufen. 0 Typen hingegen benötigen oft ein intensives Training, um das Adrenalin abzubauen das durch zu wenig Bewegung und Stress überhandnimmt.

Diese Tipps zum Ausgleich von Arbeit und Gesundheit helfen, Übungen und andere nützliche Praktiken in den Alltag zu integrieren:

1. **Bewusst Trainieren.** Trainieren, wenn man bereits von der Arbeit Müde ist, braucht Entschlossenheit. Wenn das nächste Aufstehen aus dem Bett schwerfällt, sollte man sich daran erinnern warum man trainiert. Wie in der Veröffentlichung von 2016, berichtete *Smarter, Faster Better*, dass es uns erlaubt, die Verantwortung für unsere Entscheidungen anzuerkennen, wenn wir den Handlungsgrund erkennen. Etwas so Einfaches wie das Definieren des Zwecks kann motivierend sein.
2. **Die Blutgruppen Ernährung mit auf den Weg nehmen.** Sich daran zu erinnern, bei einem vollen Terminkalender eine wohlschmeckende Mahlzeit zu sich zu nehmen, kann schwierig sein. Und wenn man für unterschiedliche Blutgruppen in der Familie einkaufen muss, kann das Kaufen von gesunden Nahrungsmitteln noch komplizierter werden. Die Blutgruppendiät App (https://www.4yourtype.com/blood-type-diet-app/) ist ein praktisches Nachschlagewerk ideal zur Überprüfung von Bekömmlichem, Neutralem und zu meidenden für unterwegs. Oder, wenn Sie ein Buch bevorzugen, versuchen *Eat Right* als Taschenbuch Guide (O , A , B , AB) (https://www.piper.de/autoren/peter-j-d-adamo-26).
3. **Die Mahlzeiten bereits im Vorfeld zubereiten.** Vorausplanen der wöchentlichen Rezepte ist eine einfache Möglichkeit, gesund zu bleiben. Und wir verraten ein Geheimnis: Es muss nicht kompliziert sein. Probieren Sie die Lunch Box Vorbereitungsideen für einfache Mahlzeiten, ideal für jung und Alt. Für weitere organisatorische Unterstützung oder Hilfe beim Einhalten der Ernährung, versuchen Sie die wöchentliche Planer Funktion der kostenlosen und webbasierten Anwendung von Dr. D‘Adamo DietBuddy (https://www.4yourtype.com/dietbuddy/).

The Blood Type Diet®

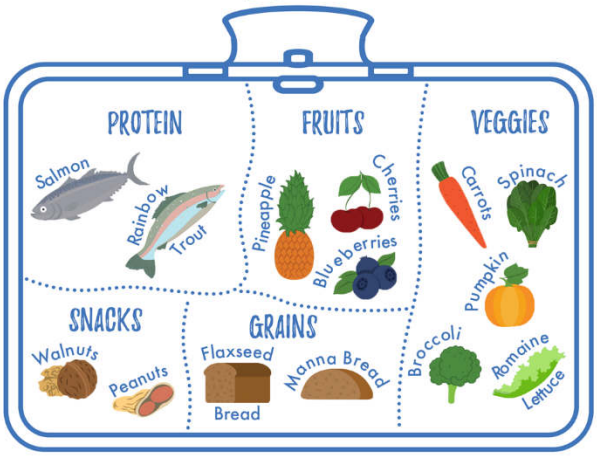
LUNCHBOX BENEFICIALS
Type O



D'ADAMO
PERSONALIZED NUTRITION®
WWW.4YOURTYPE.COM

The Blood Type Diet®

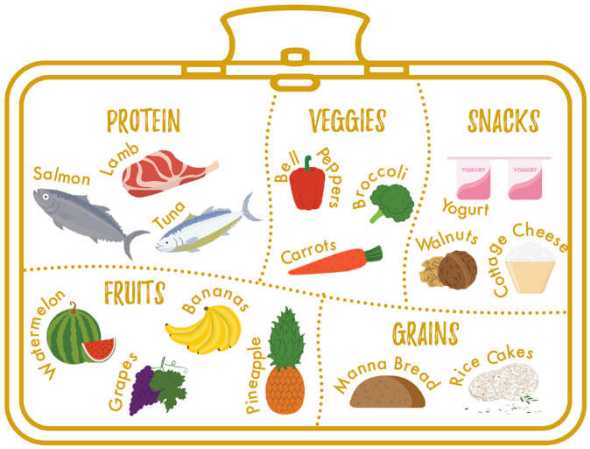
LUNCHBOX BENEFICIALS
Type A



D'ADAMO
PERSONALIZED NUTRITION®
WWW.4YOURTYPE.COM

The Blood Type Diet®

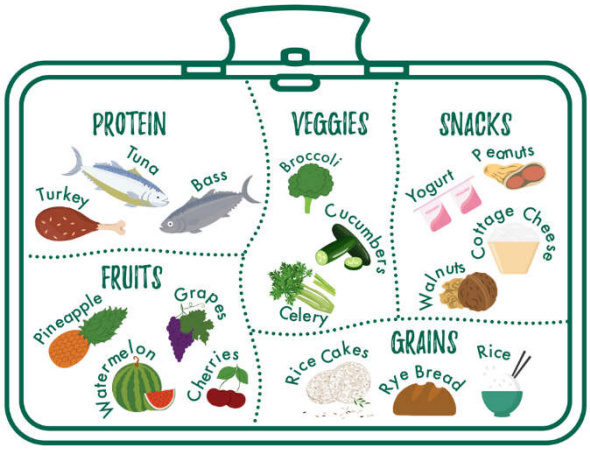
LUNCHBOX BENEFICIALS
Type B



D'ADAMO
PERSONALIZED NUTRITION®
WWW.4YOURTYPE.COM

The Blood Type Diet®

LUNCHBOX BENEFICIALS
Type AB



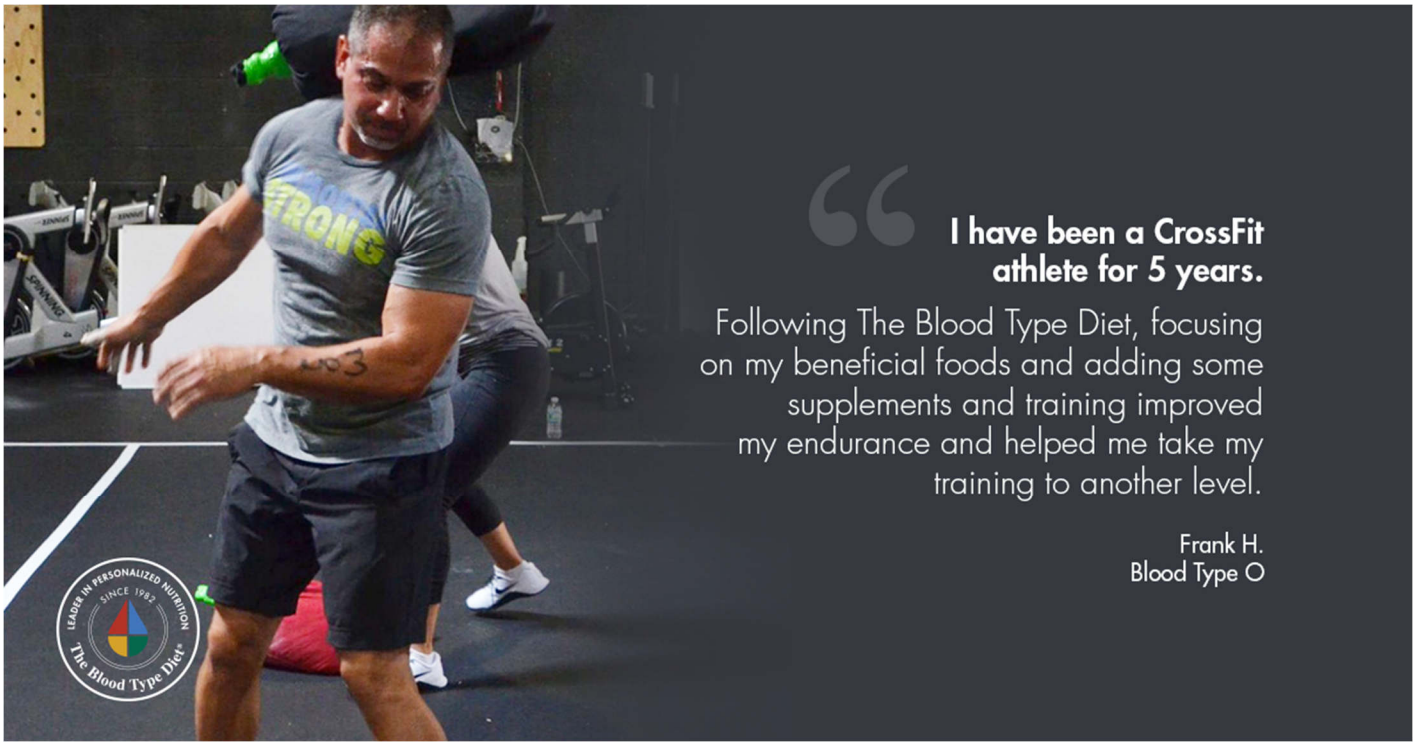
D'ADAMO
PERSONALIZED NUTRITION®
WWW.4YOURTYPE.COM

Neuigkeiten

Wir feiern die Rückkehr des Schreibens von Dr. Peter D'Adamo mit dem Start seines neuen Blogs (https://dadamo.com/dangerous/), wo er Themen behandeln wird, die über Philosophie bis hin zu Produkten und deren Zutaten, Gesetzgebung, eigenen Überlegungen und möglicherweise auch einer kleinen VW-Restaurierung reichen.

CrossFit Athleten Bewertungen: Die BlutTypen Ernährung

Frank H., ein CrossFit Athlet, beschreibt, wie die BlutTypen Ernährung seine Energie und Ausdauer erhöht. Frank ist ein Blutgruppe O Typ, der diese Ernährung seit April einhält.



Erzähle uns ein wenig über dich als Sportler.

Seit 5 Jahren bin ich ein CrossFit Athlet. Ich wollte meine Fitness auf das nächste Level bringen und hab durch einen Freund von CrossFit erfahren. Kurze Zeit später stolperte ich über ein neu eröffnetes CrossFit Fitness-Studio in unserer Stadt und trat sofort ein. Seit ich angefangen habe, konnte ich in an einigen Freundschaftswettbewerben teilnehmen, wie „Battle oft he Boxes“ und „WODFather“. Ein CrossFit Athlet zu sein, hat mir wahre Leidenschaft für Fitness gegeben.

Wann hast du angefangen, Sport zu treiben?

Ich habe im April 2015 angefangen, Sport und Fitness ernst zu nehmen. Ich erinnere mich an das Datum, weil ich bereit war, mein Leben ernsthaft zu verändern.

Wie viel trainierst du pro Woche?

Ich trainiere 5 bis 6 Tage in der Woche.

Wann hast du mit der BlutTypen Ernährung begonnen?

Meine Verlobte teilte Dr. D'Adamos 4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben (https://www.piper.de/buecher/4-blutgruppen-4-strategien-fuer-ein-gesundes-leben-isbn-978-3-492-31121-2) mit mir. Es machte so viel Sinn für mich. Ich las darüber, wie sich meine Blutgruppe auf die Lebensmittel bezieht, die mich großartig fühlen lassen und auf diejenigen, die das nicht tun. Ich war froh, dass, seit ich ernsthaft mit Fitness angefangen habe, mich nach meiner Blutgruppe (0) ernähre.

Was war die erste Veränderung, die du an deinem Körper oder deiner sportlichen Leistung bemerkt hast? Wie hat sich deine Erfahrung mit der BTD seit Beginn der Diät verändert?

Die erste Veränderung, die ich bemerkte, war, dass ich den ganzen Tag über mehr Energie hatte. Im Anschluss verbesserte sich meine Ausdauer und half mir, mein Training auf ein anderes Level zu bringen.

Wie unterscheidet sich die BTD von anderen Diäten, die du in der Vergangenheit getestet hast?

Ich habe Diäten wie Paleo und Whole30 ausprobiert, aber ich habe das Gefühl, dass die BTD meine Ernährung optimiert hat und meine allgemeine Gesundheit großartig erhält.

Was war die überraschendste Veränderung, die du mit der Blutgruppendiät erlebt hast?

Mit der BTD, fühle ich mich insgesamt gesünder und weniger hungrig – während ich magere Steaks und andere Nahrungsmittel genieße, die ich natürlich liebe.

Hast du Nahrungsergänzungen zu deiner Ernährung hinzugefügt? Wenn ja, welche Produkte nimmst du? Warum?

Ich habe ein paar Ergänzungen ausgesucht und habe diese genommen Nitricycle und das Joint Health - Pack, es enthält Bromelain , Phloxicin und Connectivar . Ich bin ein großer Befürworter für diese Ergänzungen, während ich schwere Gewichte hebe und auf einem hohen Niveau arbeite.

Habst du irgendwelche Vorschläge oder Worte der Weisheit für den Einzelne, die mit dieser Ernährung leben oder für Leute, die gerade damit beginnen?

Ich war wirklich glücklich, dass ich *4Blutgruppen – 4Strategien für ein gesunden Leben* gelesen habe und dadurch viel gelernt habe. Mein Rat für jemand, der mit der Ernährung beginnt und wie ich körperliche Aktivitäten mag, sollte sich voll darauf einlassen. Ich habe die Diät 100% eingebracht und gab meinem Körper Zeit, um die Lektine von den Lebensmitteln loszuwerden, die ich vorher aß, die nicht gut waren für meine Blutgruppe. Ich sah Vorteile innerhalb von zwei Wochen nach Beginn der Diät und integrierte die Ergänzungen nach einem Monat. Ich bin dankbar für das, was die Ernährung und Ergänzungen mir geben. Ich fühle mich immer gesünder und fitter.

Wenn die Herausforderung des Trainings Stress bedeutet?

„Übung“ ist ein Wort, das selbst bei den ruhigsten Personen zu Stress führen kann. Der Gedanke, sich früh aus dem Bett zu begeben, kann einen ins Schwitzen bringen und das noch bevor die Sneaker angezogen sind. Aber Training muss nicht schwer sein. Im Folgenden sind einige der häufigsten Probleme mit Übungsplänen und die besten Möglichkeiten, um sie zu überwinden.

Ich habe keine Zeit zu trainieren; Mein Arbeitsplan und meine Verpflichtungen sind zu bereits sehr viel.

Wir verstehen es. Manchmal scheint es unmöglich, einen freien Moment zu finden. Während ein strukturiertes System der täglichen Übung vorteilhaft ist, kann eine strenge Routine schwierig zu bewältigen sein. Haben Sie keine Angst, flexibel mit der Fitness zu sein. Die Workouts sollten nach Möglichkeit zwischen anderen geplanten Ereignissen eingepasst werden. Nicht vergessen, jedes kleine Stück zählt! Selbst wenn nur 30 Minuten Zeit ist, sollte diese genutzt werden. Das wöchentliche Trainingsprogramm (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog-1/1-wochen-trainings-programm/) bietet eine übergangslose Möglichkeit, Workouts in den Zeitplan zu integrieren und ist ein perfekter Ausgangspunkt für Menschen, die aktiver werden möchten.

Ich kann es mir nicht leisten, Sport zu treiben. Die Fitnessstudio-Mitgliedschaften und Ausrüstung sind teuer.

Während Fitnessstudios einfachen Zugang zu Sportgeräten bieten können, hat dies Bequemlichkeit einen Preis. Um Kosten zu sparen, sollte eine Trainingsroutine gewählt werden, die keine teuren Geräte erfordert. Günstige und einfache Werkzeuge, wie Hanteln und Fitnessbänder können bei richtiger Anwendung genauso effektiv sein wie komplexe Maschinen. Sie können auch gut gelagert werden, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Darüber hinaus benötigen Herz-Kreislauf- und Körpergewicht Übungen, wie Laufen oder Liegestütze, keine Ausrüstung und liefern nachweisbare Ergebnisse. Kostenlose Workout Übungen mit einfachen Geräten sind zunehmend auf Streaming Dienste verfügbar, so dass Benutzer den Vorteil einer geführten Anleitung ohne die Kosten nutzen können.

Ich kann mit anstrengenden Trainingspläne nicht mithalten. Die Anforderung ist zu hoch für mich.

Viele Menschen gehen davon aus, dass sich nur intensives Training lohnt. Aber auch weniger anstrengende Aktivitäten können sich positiv auswirken – abhängig von Ihrer Biologie. Bewegung, so wie Ernährung sollte auf Ihre Blutgruppe zugeschnitten (https://www.4yourtype.com/blog/how-to-work-out-right-4-your-type/) sein. Während Typ Os bei Puls-Steigerung und Power-Training gedeihen können, sind Typ As besser geeignet für entspannende, flexibilitätsbasierte Übungen wie Tai Chi, Qi Gong oder Yoga. Medizinische Bedingungen spielen auch eine Rolle bei der Bestimmung für das ideale Training. Bei Verletzungen oder anderen Einschränkungen, sollte klein begonnen werden. Während der Mittagspause spazieren gehen oder ein paar Crunches ausführen, während das nächste Mal die Lieblingssendung gestreamt wird. Selbst scheinbar unbedeutende Aktivitäten summieren sich, bauen Muskelkraft auf und steigern die Energie.

Während jede Gesundheitssituation einzigartig ist, kann das Setzen erreichbarer Ziele und das entschlossene Verfolgen dazu beitragen, die Fitness zu maximieren. Mit der Integration von leichter Aktivität beginnen und im Laufe der Zeit sich weiterentwickeln und die Aktivität steigern, um einen zunehmend gesunden Lebensstil zu erreichen.

Für mehr Bewegungsmotivation Q & A mit Frank H. (https://www.4yourtype.com/blog/crossfit-athlete-reviews-the-blood-type-diet/), ein Mann, der Bluttypen Ernährung, ein gesundes Trainingsprogramm und Nahrungsergänzungen verwendet, um die beste Gesundheit seines Lebens zu erreichen.

Salat im Glas – Passend für alle Blutgruppen

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und es ist an der Zeit, auf der Arbeit oder in der Schule wieder in die tägliche Routine einzutauchen. Viele Menschen finden, dass dieser Übergang in einen hektischen Zeitplan zu schlechten Ernährungsgewohnheiten führt, aber das muss nicht sein. Bereiten Sie diese lebhaften, frischen Salate im Einmachglas an einem Abend zu und Sie erhalten während der gesamten Woche gesunde, mobile Mittagsgerichte Unten finden Sie eine universelle Salatbasis, die für alle Blutgruppen geeignet ist und einige Blutgruppenspezifische Beläge, um die Salate individuell anzupassen und zu gestalten. Wir fügen auch ein köstliches, pikantes Salatdressing Rezept hinzu, das sicher ist, ihren Salat perfekt zu machen!

Protein

Typ 0
Roastbeef, magere Scheiben Putenbrust, Hühnchen, Eier

Typ A
Magere Scheiben Putenbrust, Eier, Hühnchen

Typ B
Lamm, Eier

Typ AB
Magere Scheiben Putenbrust, Eier

Käse

Typ 0
Geriebener Peccorino

Typ A
Geriebener Peccorino, Mozzarella, Feta

Typ B
Geriebener Peccorino, Mozzarella, Parmesan, Feta

Typ AB
Geriebener Peccorino, Mozzarella, Cheddar, Feta

Topping Inspirationen:

Roastbeef, Artischocken, Limabohnen, Granatapfelkerne, Tomaten

Avocado, Hühnchen, Sesam, schwarze Bohnen, Radieschen

Shiitake, Kidneybohnen, Orangen, Süßkartoffel, Kohl

Tomaten, grüne Oliven, Pinienkerne, Lamm

Salat Basis

Zutaten:
¼ Tasse Grünkohl, gewaschen und in kleine Stücke gerupft
¼ Tasse Romana Salat, gewaschen und in kleine Stücke gerupft
¼ Tasse Karotten, geschält und gestiftelt
¼ Tasse Broccoli Röschen, gewaschen
¼ Tasse rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung:
In einem Einmachglas schichten: mit Grünkohl und Romana Salat als erstes, gefolgt von den Karotten, Broccoli und roten Zwiebeln.
Die vorgekochten Proteine auswählen.
Das Ganze mit dem Topping der Wahl beenden.

Salatdressing kurz vor dem Servieren darüber geben. Unser Favorit pikantes Zitronen Dressing!

Rezept pikantes Zitronen Salatdressing:

Schale einer Zitrone
Saft einer Zitrone
2-3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprika Gewürz
1 Prise Salz

Alle Zutaten miteinander vermischen. Fertig!

Anmerkung: Der Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr und Sicherheit übernehmen. Für die Inhalte und Sicherheit der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung von mir auf ein Sicherheitszertifikat und Rechtsverstöße überprüft. Rechtwidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente Kontrolle ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechts- und Sicherheitsverletzung nicht zumutbar. Links die kein Sicherheitszertifikat enthalten werden von mir gekennzeichnet, der Link wird in Rot dargestellt. Isabella Groß-Dietzel, September 2018.