

Livello intermedio/superiore

Es.18 Inserire le parole della lista nel brano

anche / anzi / che / cioè / in modo tale da / in questo modo / invece / ma / magari / o / oppure / ovvero / pertanto / se

Dieta dei gruppi sanguigni: cos'è e come funziona



La dieta dei gruppi sanguigni, oggi molto in voga, è un regime alimentare ideato nel 1976 dal “naturopata” James D’Adamo. Questo specialista riuscì a constatare _____ i suoi pazienti, di gruppi sanguigni differenti tra loro, reagivano in modo totalmente differente ai vari regimi alimentari. La prima versione della dieta venne poi perfezionata ulteriormente da Peter, suo figlio, nel corso degli anni successivi. Le diverse analisi successive avevano

uno scopo ben preciso, _____ riuscire a capire quali fossero gli alimenti utili per quel gruppo sanguigno e quali, _____, dovevano essere evitati.

In sostanza, il regime base deve essere seguito dalle persone che fanno parte del medesimo gruppo sanguigno, _____ ognuna di esse deve aggiungere _____ rimuovere gli alimenti che vengono reputati maggiormente efficaci _____ che non hanno effetti positivi sul proprio organismo.

_____ la dieta dei gruppi sanguigni non è rigida, _____ è decisamente “modificabile”.

Occorre _____ sottolineare come questo tipo di regime sia perfetto _____ si pratica attività fisica, _____ rendere maggiormente efficace il percorso alimentare che deve consentire la perdita del peso di una persona.

Un dettaglio aggiuntivo consiste nel cambiamento del piano alimentare ogni settimana, _____ rimuovendo alcuni alimenti e sostituendoli con altri che hanno i medesimi benefici di quelli scartati.

_____ il regime alimentare dei gruppi sanguigni viene ulteriormente migliorato e consente a tutti gli effetti di ottenere un risultato finale maggiormente congruo alle proprie esigenze, _____ fare in modo che il peso corporeo possa essere ridotto in tempistiche non eccessivamente lunghe.



adatt. da “Tuo benessere”