

Soluzione intermedio/superiore es.18:

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 **che** 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, **ovvero (cioè)** riuscire a capire quali fossero gli alimenti utili per quel gruppo sanguigno e quali, **invece**, dovevano essere evitati.

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

Pertanto la dieta dei gruppi sanguigni non è rigida, **anzi** è decisamente “modificabile”.

Occorre **anche** sottolineare come questo tipo di regime sia perfetto **se** si pratica attività fisica, **in modo tale da** 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, **magari** rimuovendo alcuni alimenti e sostituendoli con altri

che hanno i medesimi benefici di quelli scartati. **o In questo modo** 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, **cioè (ovvero)** fare in modo che il peso corporeo possa essere ridotto in tempistiche non eccessivamente lunghe.

adatt. da “Tuo benessere”