**Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku**

# Diet sehat golongan darah B : diet tanpa rasa lapar

Peter J.D. Adamo

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=8281&lokasi=lokal

---

Abstrak

Buku ini adalah panduan praktis tentang golongan darah anda, untuk tetap sehat dan meraih berat badan ideal.
Golongan darah yang berbeda juga berarti perbedaan kimiawi tubuh. jika anda bergolongan darah B, nikmatilah kesehatan terbaik anda melalui berbagai variasi makanan. konsumsilah banyak protein dengan sedikit produk susu. Bawalah buku panduan ini ke manapun anda pergi, ke toko makanan, restoran dan bahkan saat berlibur untuk menghindari kenaikan berat badan atau jatuh sakit akibat makanan yang salah. Jangan pernah lagi anda terpisahkan dari panduan menenangkan dari Dr. D'Adamo. Di dalam buku ini, anda akan menemukan daftar lengkap mengenai makanan yang baik bagi orang bergolongan darah B.