

Obsah

PŘEDMLUVA: Strava dvacátého prvního století	9
ÚVOD: Práce dvou životů	17
ČÁST I: Identita vaší krevní skupiny	
1. Krevní skupiny: Skutečná evoluční revoluce	27
2. Kód krve: Otisk krevní skupiny	47
3. Krevní skupiny a hubnutí: Individuální přístup	69
4. Řešení pro každou krevní skupinu: Než začnete	103
Část II: Plán pro vaši krevní skupinu	
5. Plán pro krevní skupinu 0	121
6. Plán pro krevní skupinu A	165
7. Plán pro krevní skupinu B	211
8. Plán pro krevní skupinu AB	251
9. Desetidenní plán diety podle krevních skupin	291
Část III: Zdraví vaší krevní skupiny	
10. Medicínské strategie: Spojitost s krevními skupinami	305
11. Krevní skupina: Moc nad nemocí	325
12. Krevní skupiny a rakovina: Boj o vyléčení	391
EPILOG: Společný vývoj jednotlivců: Posouvání hranic	415
DODATEK A: Přehledné tabulky krevních skupin	419
DODATEK B: Výsledek se počítá	423
DODATEK C: Nejčastější otázky	435
DODATEK D: Slovníček pojmů	457
DODATEK E: Poznámky k antropologii krevních skupin	461
DODATEK F: Podpurná komunita krevních skupin	465
DODATEK G: Seznam použité odborné literatury	469
Poděkování	477
Rejstřík	479