

# Оглавление

	Выражение благодарности .....	3
ВВЕДЕНИЕ.	Следующий шаг.....	6
ЧАСТЬ I	<b>Группа крови и ее влияние на человека.....</b>	<b>9</b>
ГЛАВА 1.	<b>Это вы — неповторимый и единственный .....</b>	<b>11</b>
ГЛАВА 2.	<b>В поисках идентичности .....</b>	<b>21</b>
ГЛАВА 3.	<b>Стресс и эмоциональная стабильность .....</b>	<b>38</b>
ГЛАВА 4.	<b>Пищеварительный конвейер.....</b>	<b>70</b>
ЧАСТЬ II	<b>Сохранить здоровое равновесие.....</b>	<b>93</b>
ГЛАВА 5.	<b>Метаболическая синхронность .....</b>	<b>95</b>
ГЛАВА 6.	<b>Иммунное поле битвы.....</b>	<b>112</b>
ГЛАВА 7.	<b>Восстановление равновесия.....</b>	<b>140</b>
ЧАСТЬ III	<b>Здоровый образ жизни для вашей группы крови.....</b>	<b>157</b>
ГЛАВА 8.	<b>Ключ к здоровью .....</b>	<b>159</b>
ГЛАВА 9.	<b>Здоровый образ жизни для группы крови 0.....</b>	<b>171</b>
ГЛАВА 10.	<b>Здоровый образ жизни для группы крови А.....</b>	<b>242</b>
ГЛАВА 11.	<b>Здоровый образ жизни для группы крови В.....</b>	<b>325</b>
ГЛАВА 12.	<b>Здоровый образ жизни для группы крови АВ.....</b>	<b>392</b>
ПОСЛЕСЛОВИЕ	.....	439

**Приложения**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	<b>Генетический портрет группы крови</b> .....	443
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	<b>Определите свой статус секретора</b> .....	452
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.	<b>Группа крови и инфекционные заболевания</b> .....	453
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.	<b>Дополнительная информация</b> .....	473
Об авторе	.....	476