

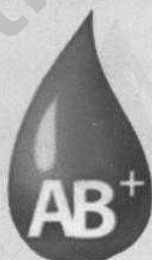


گروه

خونی

سما

چیس





سرشناسه: خدادادی، مصطفی، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: گروه خونی شما چیست؟/ مصطفی خدادادی.

مشخصات نشر: ساری: پارسی سرا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۷۴ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۹-۰۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

رצוע: خون -- گروه‌ها

موضوع: Blood groups

موضوع: کتابخانه

موضوع: کتابخانه

رده بندی - گروه: ۱۳۰۵/۳۴/خ/۹۸۹

رده بندی دیویی: ۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۶/۷۹۹



عنوان کتاب: گروه خونی شما چیست؟

عنوان پدیدآور: مصطفی خدادادی

ناشر: انتشارات پارسی سرا

چاپ اول/ ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: علوی قم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۹-۰۰-۸

صفحه آرا و طراح جلد: واحد گرافیک نشر پارسی سرا

قیمت (دو کتاب در یک مجلد): ۱۰۰۰۰ تومان

پخش کتاب فانوس:

۰۹۱۱۷۱۱۲۱۰۰

۰۹۱۲۸۵۷۳۳۷۱





فهرست

بخش اول:

شخصیت شناسی گروه های خونی

فصل اول:

گروه خون O

خصوصیات عمومی

خصوصیات اختصاصی

ورزش های مناسب

واکنش در برابر استرس

واکنش نسبت به آنفلوآنزا

کودکان دارنده گروه خون O

سالمندان دارنده گروه خون O

فصل دوم:

گروه خون A

خصوصیات عمومی



خصوصیات شخصیتی

ورزش های مناسب

واکنش در برابر استرس

واکنش نسبت به آنفلوآنزا

کودکان دارنده گروه خون A

سالمندان دارنده گروه خون A



خصوصیات عمومی

خصوصیات شخصیتی

ورزش های مناسب

واکنش در برابر استرس

واکنش نسبت به آنفلوآنزا

کودکان دارنده گروه خون B

سالمندان دارنده گروه خون B



فصل چهارم:

گروه خون AB



خصوصیات عمومی

خصوصیات شخصیتی

ورزش های مناسب

واکنش در برابر استرس

واکنش نسبت به آفتاب

کودکان دارنده گروه خون AP

سالمندان دارنده گروه خون B

بخش دوم:

تغذیه شناسی گروه های خونی

فصل اول:

گروه خون O

برنامه غذایی (صبحانه، ناهار، شام)

تغذیه مناسب

_____ اضافه وزن و کاهش وزن

_____ مکمل های غذایی

_____ ویتامین B

_____ مواد غذایی حاوی ویتامین B

_____ ویتامین K

_____ مواد غذایی حاوی ویتامین K

_____ کلسیم

_____ مواد غذایی حاوی کلسیم

_____ ید

_____ مواد غذایی حاوی ید

_____ سودمندترین مواد غذایی برای این گروه

_____ چند توصیه مفید

فصل دوم:

گروه خون A

_____ برنامه غذایی (صبحانه، ناهار، شام)

_____ تغذیه مناسب

_____ اضافه وزن و کاهش وزن

_____ مکمل های غذایی

_____ ویتامین B

_____ مواد غذایی حاوی ویتامین B

_____ ویتامین C

_____ مواد غذایی حاوی ویتامین C

_____ ویتامین E

_____ مواد غذایی حاوی ویتامین E

_____ کلسیم

_____ مواد غذایی حاوی کلسیم

_____ آهن

_____ مواد غذایی حاوی آهن

_____ سودمندترین مواد غذایی برای این گروه

_____ چند توصیه مفید

فصل سوم:

گروه خون B

_____ برنامه غذایی (صبحانه، ناهار، شام)

تغذیه مناسب

اضافه وزن و کاهش وزن

مکمل های غذایی

منیزیم

مواد غذایی حاوی منیزیم

شیرین بیان

سردمندترین مواد غذایی برای این گروه

پس - تو همیشه بخور

فصل چهارم:

گروه خون AB

برنامه غذایی (صبحانه، ناهار، شام)

تغذیه مناسب

اضافه وزن و کاهش وزن

مکمل های غذایی

ویتامین C

مواد غذایی حاوی ویتامین C —

زالزالک —

کوثرسیتین —

خار مقدس —

اناناس —

بیشتر بدانیم —

www.ketab.ir