

Chapter 1 : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเลือด	12
ส่วนประกอบของเลือด	12
ประเภทของกรุปเลือด	14
Chapter 2 : อาหาร สุขภาพ และชีวิต	17
ประเภทของอาหาร	18
ทำไมต้องกินอาหารตามกรุปเลือด	20
ประโยชน์ของการกินอาหารตามกรุปเลือด	22
Chapter 3 : หลักการกินอาหารตามกรุปเลือด	24
การเตรียมตัวสำหรับการกินอาหารตามกรุปเลือด	25
ข้อควรจำในการดำรงชีวิตตามกรุปเลือด	28
เลิกกิน ภัยเงียบในอาหารที่คุณไม่เคยรู้	33
Chapter 4 : กฎแจสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์พร้อม	39
กินอาหารที่ดี	40
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	41
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	44
พักผ่อนให้เพียงพอ	45
Chapter 5 : เลือดกรุปโอ	47
ลักษณะนิสัยพื้นฐานของคนเลือดกรุปโอ	48

หน้าที่การงาน	49
การเงิน	52
ความรัก	53
สุขภาพร่างกายของคนเลือดกรุ๊ปโอ	54
อาหารที่เหมาะสมกับคนเลือดกรุ๊ปโอ	56
คำแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ	62
การออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ	65
การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ	66
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ	67
คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ (เพิ่มเติม)	68
วิธีการดูแลสุขภาพจิตของคนเลือดกรุ๊ปโอ	70
การควบคุมดูแลน้ำหนักสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ	81
เมนูอาหารแนะนำสำหรับลดน้ำหนัก 7 วัน	84
<b>Chapter 6 : เลือดกรุ๊ปเอ</b>	<b>91</b>
ลักษณะนิสัยพื้นฐานของคนเลือดกรุ๊ปเอ	91
หน้าที่การงาน	93
การเงิน	95
ความรัก	96
สุขภาพร่างกายของคนเลือดกรุ๊ปเอ	97
อาหารที่เหมาะสมกับคนเลือดกรุ๊ปเอ	98
คำแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ	104
การออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ	106

การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ	107
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ	108
วิธีการดูแลสุขภาพจิตของคนเลือดกรุ๊ปเอ	110
การควบคุมดูแลน้ำหนักสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ	117
เมนูอาหารแนะนำสำหรับลดน้ำหนัก 7 วัน	119
<b>Chapter 7 : เลือดกรุ๊ปบี</b>	<b>127</b>
ลักษณะนิสัยพื้นฐานของคนเลือดกรุ๊ปบี	128
หน้าที่การงาน	129
การเงิน	130
ความรัก	131
สุขภาพร่างกายของคนเลือดกรุ๊ปบี	132
อาหารที่เหมาะสมกับคนเลือดกรุ๊ปบี	135
คำแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี	141
การออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี	142
การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี	143
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี	144
วิธีการดูแลสุขภาพจิตของคนเลือดกรุ๊ปบี	145
การควบคุมดูแลน้ำหนักสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี	153
เมนูอาหารแนะนำสำหรับลดน้ำหนัก 7 วัน	155
<b>Chapter 8 : เลือดกรุ๊ปเอบี</b>	<b>162</b>
ลักษณะนิสัยพื้นฐานของคนเลือดกรุ๊ปเอบี	162
หน้าที่การงาน	164

การเงิน	165
ความรัก	165
สุขภาพร่างกายของคนเลือดกรุ๊ปเอบี	166
อาหารที่เหมาะสมกับคนเลือดกรุ๊ปเอบี	167
คำแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี	173
การออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี	174
การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี	175
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี	176
วิธีการดูแลสุขภาพจิตของคนเลือดกรุ๊ปเอบี	177
การควบคุมดูแลน้ำหนักสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี	183
เมนูอาหารแนะนำสำหรับลดน้ำหนัก 7 วัน	185
<b>Chapter 9 : กรุ๊ปเลือดกับโรคภัยไข้เจ็บ</b>	<b>192</b>
ความสัมพันธ์ของกรุ๊ปเลือดกับความเสี่ยงต่อการเป็นโรค	193
โรคไข้หวัดใหญ่	194
โรคท้องร่วง	197
อหิวาต์ (Cholera)	198
ไทฟอยด์ (Typhoid)	199
อีโคไล (E.coli)	199
ปรีสตี	202
มาลาเรีย	204
วัณโรค	206