

Kitabu hiki kitakusaidia kufahamu aina ya vyakula vinavyofaa na visivyofaa kulingana na group lako la damu ili kujikinga na hata kujitibu na magonjwa kama Kisukari, pressure, Vidonda vya tumbo, FIGO, Moyo, kubalance uzito, mzio au allergies nk. Tabia zetu na vyakula vyetu vinabagua na kuchagua makundi yetu hivyo chakula changu kinaweza kuwa sumu kwako na chakakwako nkikawa sumu kwangu. Usipofahamu unachokula huenda ukawa unakula kinachokukula wewe na hatimaye kujisababishia Matatizo makubwa kiafya

